



くりの木通信



2024年8月
上北沢こぐま保育園
給食室からのお知らせです。

例年以上に猛暑の日々が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい遊んでいます。夏バテや熱中症にならないためにも、たくさん食べて、しっかり休むことが大切です。また、こまめな水分補給を心がけ、体調管理には気をつけながら楽しく夏を過ごしましょう。8月7日は立秋です。夏の暑さが極まり、秋に向け季節が移り変わり始める日です。

〈7月3日の誕生会〉

スイカポンチ・フライドポテト・
りんごジュース (0、1歳児は牛乳)

スイカ、メロン、りんご、もも缶、みかん缶の5種類の果物を使い、彩の良い仕上がりになりました。スイカとメロンは皮の部分を器にし、各クラス1つずつお代わり皿としてワゴンに載せました。まわりをジグザグに切ったスイカとメロンの器を見て「どうやって切ったの?」と言う声が色々な所から聞こえてきました。日頃提供している果物と変わりないのですが、この日はいつも以上によく食べていました。

〈7月5日の七夕メニュー〉

七夕そうめん・あじの天ぷら(不漁のため鯖の天ぷら)・いんげんの胡麻浸し

七夕ということで、天の川をイメージして星型にくり抜いた人参、オクラ、ハム、錦糸卵をのせたそうめんにしました。どんどんさんからは七夕そうめんの作り方を聞かれ、興味津々で楽しそうに食べていました。

おいしい夏野菜を たくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!

行事食などのお知らせ

- 8月7日(水) 誕生会
ヨーグルトケーキ・メロン・りんごジュース (0、1歳は牛乳)
- 8月5日・19日(月) 郷土料理
鶏(けい)ちゃん…岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜を特製のたれに絡めて炒めた料理です。

7月のクッキングとお手伝い

りんご：クッキング→収穫した茄子でみそ汁、もちもちきなこ、人参の甘煮、真珠蒸し

・真珠蒸しクッキングでは、ぐんぐんさんが混ぜる・丸める作業を集中して行っていました。「○○ちゃんが食べられるような大きさにしよう」と、小さい子のことも考えながら作っていましたよ。みんなに「美味しい！」と言われ、嬉しそうなくんぐんさんたちでした。たくさん作ったので、最後は異年齢の先生たちや他のおうちの友達にも振る舞いました。

ぶどう：クッキング→じゃが芋とわかめのみそ汁、みかん寒天

・じゃが芋とわかめのみそ汁クッキングでは、じゃが芋の芽をくり抜く理由について、毒があることを伝えると「これが芽なんだぁ」と、真剣な表情で観察していました。ピーラーが難しいじゃが芋でしたが、きれいに皮がむけていましたよ。

・ハテナボックス「箱の中身はなんでしょう？」…手の感覚で食材を当てました。冷蔵庫の中にあっさつまいもなのでひんや〜り。ぱっちり正解していました。

みかん：クッキング→人参の甘煮、含め煮

・そうめん折りでは、「ぼきっと折ります」と伝えると「ぼきっと」と言いながら折っていました。ちょこちょこさんも指の力を込めてぐっと使うことができていました。

・ぐんぐんさんがクッキング前段階として、エプロン・三角巾をしてキャベツちぎりをしました。今後、包丁の練習もしていきます！

・「メロンの中身ってどうなっているの？」…果物の残菜が多いので、大人がメロンを切るところをどんどんさんにみてもらいました。メロンを半分に切ると中に種がたくさん！子どもたちは「きもちわる〜い」という正直な反応でした。メロンを切り分けていくと、いつもの1人分の大きさになりました。この日は少し食べてみようかな、と思ったのか残菜が少なかったです。8月は他のクラスも行う予定です。



真珠蒸し

材料 幼児 10 人分

木綿豆腐	60g
豚ひき肉	250g
玉葱	80g
干し椎茸	1g
生姜	2.4g
〜A〜	
しょうゆ	15g
しお	0.8g
ゴマ油	2g
片栗粉	20g

もち米 120g（前日浸水）

- ① 前日にもち米を洗い一晩冷蔵庫で浸水させておく。当日ザルにあげておく。
- ② 豆腐を水きりする。
- ③ 玉葱・椎茸（軸はとる）・生姜はフードプロセッサーまたはみじんぎりにする。
- ④ 豆腐・玉葱・しいたけ・ひき肉・調味料 A を混ぜあわせる。食べやすく大きさにまるめ、もち米をまわりにつける。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートをしき、並べていく。強火で20分、もち米が透き通るまで加熱して出来上がり！