



2020年 9月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

9月になります、暑い日が続きますね。これから、朝晩の気温差が大きくなります。運動会の練習などで体を動かすことが沢山あります。体調を崩さないためにも十分な睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べて、元気に過ごせるようにしましょう☆

新メニュー 『汁あり担々麺』

8月25日の担々麺が子どもたちからとても好評でした。紹介させていただきます。

材料 一人分

牛ミンチ 15g 豚ミンチ 15g 玉ねぎ 10g
人参 5g みそ 8g しょうゆ 4g
鶏がらスープ 0.3g 砂糖 0.3g

汁

鶏がらスープ 1g しょうゆ 4g 酢 3g
ごま油 0.2g 砂糖 1.5g

作り方

水に汁用の調味料を全て入れ沸騰させる。
フライパンに油を薄く牛、豚ミンチを炒め玉ねぎ、人参を入れ炒める。
炒まったら、調味料を入れ味をつける。

◎ポイント◎

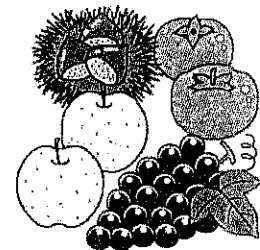
汁の酸味は少な目にして、
上の具は少し濃い目にする子どもたちが食べやすいです。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富で美味しい
「フルーツ」。

収穫（目安）を覚えて、
実りの秋に旬の果物をたくさん
食べましょう。

- 梨：7～10月
- ぶどう：8～11月
- りんご：9～12月
- 柿：10～12月
- みかん：10～1月



食育活動について

毎日水やりや収穫をしていた夏野菜。
今年は昨年より野菜が大きく育ち、それぞれ収穫を終えました。
スイカはとても甘く出来上がりました。

みかん組 枝豆のさやだし

みんな上手にさやだしができていました。
枝豆おにぎりにしましたが、普段枝豆ご飯を食べ慣れていないので少し
食べにくそうでした。子どもたちが食べやすいように塩昆布やコーンなどを入れて
混ぜご飯にしてもいいですね。

今年はコロナの影響もあって、例年よりクッキング活動を行うことが難しい状
況です。子どもたちは楽しみにしていると思うので、できることを考えています。