

9月に入り、まだまだ暑い日が続いていますね。子どもたちは園庭で元気いっぱい遊んでいます。ランチルームに麦茶を飲みに来た姿は、顔がピンク色に染まっています。遊びに夢中になり、熱中症にならないよう積極的に水分補給を促しています。

園庭にある畑では、ピーマン・ナス・トマト・枝豆・とうもろこしと沢山の野菜が実りました。とうもろこしの苗は子どもたちの背丈以上に大きく成長し、びっくりしました！！クッキングで塩茹でて皆で食べました。実がしっかりとっていて甘く、美味しかったです。

<お誕生日のメニュー>

お誕生日のメニューは、揚げ餃子（レタス・トマト）・カラフルナムル・春雨スープ・ぶどうゼリー
おやつは、ピーチクラフティです。クラフティはフランスの伝統的なお菓子で、果物の入ったカスタードプディングのようなお菓子です。とても簡単に作れますので、ご家庭でもお試し下さい。
※フルーツを季節の果物に変えて頂いても美味しく召し上がれます。

<旬の味覚、さんま>

27日（金）のお昼は、「さんまの塩焼き」です。つぼみ・みのりクラスで1匹のさんまを観察してクッキングを行います。旬のさんまには良質なたんぱく質が多く、ビタミンB2・カルシウム・鉄分・アミノ酸など、栄養がたっぷり含まれています。美味しいさんまを見分けるポイント！

- 1、口先が黄色くなっている
- 2、ヒレの部分がピンと立っている
- 3、背中が青さとお腹の白さがはっきりしている
- 4、全体がまるまるとしている

<クッキング>

・めばえ

8日（金）南瓜の種取りをしてみよう！

11日（月）いんげんをポキポキしよう！

22日（金）きゃべつをちぎってみよう！

25日（月）きのこをさいてみよう！

・つぼみ、みのり

5日（火）マッシュポテトを作ろう！

6日（水）きゃべつのベーコン炒めを作ろう！

11日（月）いんげんの胡麻和えを作ろう！

12日（火）こんにゃくを、くると手綱にしてみよう！

15日（金）青菜とコーンの塩炒めを作ろう！

20日（水）胡瓜と人参をスティックに切ってみよう！

22日（金）きゃべつのカレー風味和えサラダを作ろう！

26日（火）ブロッコリーのおかか和えを作ろう！

27日（水）さんまを丸々1匹焼いてみよう！

☆ ピーチクラフティ ☆

【材料】（6人分）

- ・薄力粉 60g
- ・牛乳 280g
- ・砂糖 60g
- ・桃缶 ハーフサイズ2個
- ・卵 3個

【作り方】

- ①卵と砂糖をよく混ぜ合わせたら、牛乳を入れる。
- ②小麦粉を少しずつ混ぜながら入れていく。
※緩い感じの生地になります。
- ③桃缶を食べやすい大きさにスライスしておく。
- ④鉄板にクッキングシートを引き、生地を流し込みスライスした桃を散らす。
- ⑤アルミホイルでフタをして、オーブンで180℃で焼く
- ⑥氷水で鉄板ごと冷やして、出来上がり！