



紫陽花が咲き始め、梅雨の訪れを感じる季節になりました。晴れたり雨が降ったりと天気の移り変わりの激しいこの時期は、気温と湿度が高くなり細菌性の食中毒が増え始めます。菌を繁殖させない為にも、日頃の手洗いを徹底し「菌をつけないこと」が大切です。

水分補給はこまめに！

マスクをしていて、湿度が高いと水分を摂るのを忘れがちです。

室内にいても、脱水症状にはなるので、子どもが欲しがる時だけではなく、こまめに水分補給を、促していきたいですね。甘い飲み物よりも、麦茶や湯冷まなどが適しています。発熱の時や、大量に汗をかいた時は、乳児用のイオン飲料もおすすめてです。



そら豆は今が旬

園庭では、そら豆がみずみずしく青々と育っています。子どもたちが、「採れたよ～」と、持ってきたそら豆は、手からはみ出るほどの大きさ！！

中を割ってみると、絵本のようにふかふかな綿がぎっしりです。

採れたそら豆は、塩ゆでにしてお昼にみんなで、食べました。

※5月のキッチンおすすめ絵本は、「そらまめくんのベット」でした。



カップケーキレシピ

<材料>アルミカップ6個分

・卵	1個
・小麦粉	80g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・砂糖	40g
・溶かしバター	30g
・牛乳	大さじ2

<作り方>

- ①卵と砂糖をよく混ぜる。
- ②小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れ、へらで切るように混ぜる。
- ③溶かしバターと牛乳を加え混ぜる。
- ④アルミカップに7分目まで生地を入れる。
- ⑤180℃で予熱しておいたオーブンで10～15分焼いて、出来上がり！！

【クッキング】

・めばえ

1日(火)レタスの塩昆布和えを作ろう！

7日(月)オーロラソースを作ろう！

・つぼみ、みのり

4日(金)ズッキーニのジョンを作ろう！

23日(水)粉ふき芋を作ろう！

29日(火)はんぺんピザ風を作ろう！

30日(水)豆乳スープを作ろう！



絵本に登場する6月のおやつは・・・

「はらぺこあおむし」に出てくる、しっとりふわふわカップケーキです♡

24日(木)のおやつに提供します。楽しみにしていて下さいね♪