

早いもので、今年度も残すところ1カ月となりました。

寒さも少しずつやわらぎ始め、あたたかな日差しを感じられるようになってきました。

入園・進級当初に比べ、子どもたちは成長し、たくましくなりました。苦手な食べ物も「頑張ってひとくちだけ食べてみる」「食べてみたら美味しかった」「お皿ピカピカだよ」と、誇らしげな声が聞こえてくるようになりました。

そんな大きくなった子どもたちには、らいおん組さんからのリクエスト献立、遠足など楽しみがたくさんあります。期待しててくださいね♡

なかよし遠足のお弁当



今月はなかよし遠足があります。遠足に行く子どもたちは、お弁当持参でお願いします。おかずのご紹介と、食中毒を防ぐ為に注意していただきたい点をまとめましたので、ぜひお弁当作りの参考にしてみてください。

食中毒予防

- ★せっけんで手洗いをしてから調理を始めましょう。
- ★おかずはよく加熱しましょう。
- ★野菜の水分はよく切りましょう。
- ★調理したおかずを素手で触らないようにしましょう。
- ★冷めてからお弁当のふたを閉めましょう。



こんなおにぎりの具はどうでしょう？

- △おなかチーズおにぎり（おなか・チーズ・しょうゆ）
 - △たぬきおにぎり（揚げ玉・青のり、麵つゆ）
 - △桜えびのおにぎり（桜えび・塩昆布）
- ※しののめ保育園の人気のおにぎりの具です。混ぜるだけ！

<クッキング>

めばえ

- 6日（月）ブロッコリーの塩茹でを作ろう！
- 8日（水）レタスの旨塩和え作ろう！
- 14日（火）中華スープを作ろう！
- 17日（金）味噌汁を作ろう！
- 22日（水）メープルシロップを観察しよう！
- 24日（金）みそ汁を作ろう！



おかずレシピ

<電子レンジで卵焼き>

材料

- 卵・・・1個
- 砂糖・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1/4
- 水・・・大さじ1

作り方

- ①材料を全て混ぜる
- ②耐熱容器にラップをしき、流し入れる
- ③ラップを上にかけて、レンジで600w50秒加熱
- ④混ぜ合わせ、再度20秒加熱
- ⑤熱いうちにラップで包み、両端を絞って形を整える
- ⑥冷めたら切り分ける

※卵の中に、ツナ缶やしらす干しなどお好みの具を入れてもGood!!

<南瓜のオーブン焼き>

材料

- かぼちゃ・・・30g程
- （冷凍のかぼちゃ1個分位）
- サラダ油・・・小さじ1
- 塩・・・少々

作り方

- ①南瓜を5mm程の厚みに切る
- ②南瓜の油と塩をまぶす
- ③200℃のオーブンで10分程焼く

※お好みでチーズを乗せたり、バジルを振りかけると見た目も◎

みのり

- 3日（金）菜の花を観察しよう！
- 14日（火）こんにゃくの甘辛炒めを作ろう！
- 16日（木）新玉ねぎのサラダを作ろう！（普通の玉ねぎと新玉ねぎを見比べよう）
- 23日（木）にらを観察しよう！
- 29日（水）水菜を観察しよう！
- 30日（木）さつま芋のきんぴらを作ろう！

