

ふらんに



令和6年8月
育児支援センター園発行
桂田保育園
美しが丘保育園

毎日暑い日が続いていますね。

セミの声に負けないくらい元気いっぱいの子どもたちですが、湿度も高くなるので環境や体調の変化には十分な注意が必要です。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息をとりながら楽しい夏を過ごしましょう。



青葉区の市立保育園では、園庭開放を行っておりますが、安全に楽しく過ごしていただくようにお子さんの安全を考慮して、環境省の「暑さ指数」が31以上の「危険」になりましたら園庭開放を中止にさせていただきます。
お出かけ前に確認していただくか、園にお問い合わせください。



保育園で人気のメニュー

おいしくさっぱり食べられる人気のメニューをご紹介します！ぜひおうちでも作ってみてくださいね。

◇豚しゃぶ



＜材料＞ 大人2人、乳児2人分

| | | | | |
|----------|--------|-----|-------|------|
| ・豚もも肉すり | 300g | } A | ・にんにく | 1片 |
| ・すり白ごま | 15g | | ・しょうが | 1.5g |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 | | ・キャベツ | 240g |
| ・しょうゆ | 大さじ1強 | | ・人参 | 50g |
| ・みりん | 大さじ1強 | | ・もやし | 40g |
| ・酢 | 大さじ1 | | | |
| ・ガラスープの素 | 0.5g | | } B | |
| ・湯 | 大さじ1 | | | |

＜作り方＞

1. キャベツは細切り、人参はせん切りにする。もやしは食べやすい大きさに切る。茹でて水気を切り、冷ましておく。
2. 豚肉は一口大に切り、茹でる。冷水にとって冷まし、水気を切る。
3. にんにく、しょうがはすりおろす。
4. Bで鶏がらスープを作りAと③を加え、火を通してタレを作る。
5. 器に①を盛って②をのせ、たれをかける。

食欲を誘う「タレ」の風味で、子どもたちにも食べやすいメニューです。

◇とりまめナゲット



<材料> 大人2人、乳児2人分

- 鶏挽肉 220g
- 大豆水煮 72g
- しょうが（しょうが汁用） 5g
- 塩、こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ2
- 卵 半分
- 油（揚げ油） 適宜

手でも食べやすいメニューです。大豆イソフラボンも豊富でおいしいですよ。

<作り方>

1. しょうがはすりおろし、しょうが汁をとる。
2. 卵は割りほぐしておく。
3. 大豆水煮は水気を切り、フードプロセッサーにかけてペースト状にするかマッシャーでつぶす。
4. 大豆水煮をボールに移し、鶏挽肉、しょうが汁、塩、こしょうを加え、粘りが出るまで混ぜる。
5. ④に卵、片栗粉を入れ、さらに混ぜる。
6. ⑤を成形し、170℃くらいに熱した油で揚げる。

夏のあそびのアイデア

～ひんやり傘袋で水あそび～

<材料> 傘袋、染粉
染粉で色をつけているので
小さいお子さんでも安心です。



今回ご紹介しているレシピや遊びの様子その他、様々な育児支援イベントの情報、保育園の子どもたちや地域の親子のみなさんが過ごしている様子などをInstagram「おかわりなしかちゃんねる」でも紹介しています。YouTube「なしかちゃんねる」と一緒にぜひご覧ください♪

☆Instagram

「おかわりなしかちゃんねる」

青葉区内の施設の紹介もしています♪



☆Youtube

「なしかちゃんねる」

