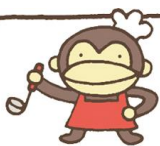


しっかり食べて元気な 体を作りましょう！



これからは夏の疲れが出る季節です。
しっかり睡眠、バランスの良い食事をと
ってたくさん遊びましょう。
○早寝早起きで生活リズムを整える
○主食（ご飯、パンなど）だけではなく
野菜中心のおかずも一緒に食べる



クッキングを楽しみましょう！

当園では子どもたちに調理に関心を持ってもら
いたい、という思いから年に数回クッキングを行な
っています。

クッキングを通して

- ・食材や調理器具の扱い方といった調理技術が身
につく
- ・実際に触れることで食材への親近感が生まれ、好
き嫌いの改善につながる
- ・自然や食材への感謝の気持ち、食べる人への思い
やりの心をはぐくむ

しっかり噛んで食べることは大切です！

ヒミコノハガイーゼ

よく噛んで食べるとこのような良いことがあります！



今月のおすすめメニュー

ごぼうのツナサラダ（4人分）

ごぼう 1/2 本

にんじん 1/4 本

きゅうり 1/2 本

ツナ缶 1 缶

マヨネーズ 大さじ 2

こいくちしょう油 小さじ 1



- ①ごぼう、にんじんは皮をむいてせん切りにし下茹でする。
きゅうりは半月型のうす切りにして塩をふりしばらく
置いておく。
- ②きゅうりの水分を絞り、ツナ缶の余計な油を抜く。
- ③マヨネーズとしょう油を混ぜ、野菜とツナを和えれば
できあがり。