



# きゅうしょくだより

令和4年7月 みなみかせ保育園

日に日に強くなる太陽。夏に備えて、しっかり栄養と睡眠を摂り、体力を蓄えましょう。

6月のおやつで提供しました。

簡単にできるのでご家庭でも試してみてください

## ポンデケーキ (16個分)

【材料】白玉粉 100g ・ 絹豆腐 150g  
粉チーズ 40g

- ① 豆腐を軽く水切りしミキサーやブレンダーでクリーム状にする
- ② ボウルに粉類を混ぜ合わせ①を耳たぶより少し柔らかい生地になるまで加えこねる
- ③ 生地を16等分に丸め天板に並べ

170℃20~30分焼いたら出来上がり。

粗熱が取れたところが食べごろです



こまめな水分補給を



日に日に気温が高くなってきました。  
身体がまだ暑さに慣れていないため  
健康なでも熱中症になりやすい時期です  
食事や睡眠をしっかりとして体調を整え  
喉が渴いたと感じる前にこまめに  
水分補給をしましょう。



## おおきな～れ夏野菜！

スイカ、トマト、キュウリ、ナス…園庭では、各クラスの夏野菜がすくすく育っています。友達や保育士と一緒に毎日の水やりを楽しんでいる子ども達。「おはながふえたよ」「おいしそう！」など日々変化していく野菜の様子を言葉にしたり、葉や実に触れて感触味わう姿が見られています。収穫した後は、スタンプ遊びやクッキングのお楽しみも待っています。夏の日差しを浴びて、大きな成長に期待いっぱいの夏野菜です。

