



8がつの きゅうしょく だより



🔍暑さ対策レシピ🔍

今月は『火を使わないレシピ』を紹介します！
〈トマトとツナの冷やしうどん〉

▼材料（4人分）

- ・冷凍うどん 480g
- ・トマト 200g
- ・レタス 20g
- ・きゅうり 40g
- ・ツナ缶（油漬け） 80g
- ・ごま油 少々
- ・めんつゆ 50g
- ・水 350ml

▼作り方

1. めんつゆと水を合わせ、冷蔵庫で冷やす
2. トマトは1cm角に切る
3. きゅうりは2cm位の長さの千切りにする
4. ツナは油を軽く切る
5. レタスは食べやすい大きさに手でちぎる
6. 2,3,4,5をボウルに入れごま油で和える
7. 冷凍うどんをレンジで加熱し冷水中で冷やす
8. 器に7を入れ上に6をトッピングして1をかけ完成



お子さんと食事作りを楽しんでみましょう！

子どもたちはお手伝いが大好きです！
でも、教えよう、学ばせようと子どもに押し付けてしまうと、続かないし、子どもに響かないそうです。また、ママが忙しければ、無理に手伝わせる必要はありません。週末だけにするとか、簡単な作業だけを任せるとか。その時のペースでいいんです。一緒に料理をする時間を、子どもとのコミュニケーションの時間として楽しむことが大切です。

おうちでチャレンジ！！

- ・洗う：野菜を水洗いする
- ・ちぎる：レタスやキャベツなど
- ・皮むき：玉ねぎ・ゆで卵など
- ・混ぜる：ハンバーグなどのたね
- ・丸める：おにぎりや白玉団子など

年齢に応じて、手を使ってできる簡単なお手伝いから始めてみませんか♪



はたけの活動



ぱんだ組さんから
おすそ分けして
もらったスティック
きゅうり🥒
味噌マヨネーズを
付けて食べました♪
みんなの美味しい
お顔がかわいい♡



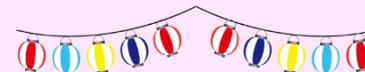
こあら組さんの
植えた十六ささげ
こんなに長〜く
なりました！
収穫したものを
茹でてもらい、
マヨネーズを付け
て食べました♪



7月のお誕生会給食



かにごはん・わかめスープ
からあげ・ポテトサラダ
スナップエンドウ・スイカ



おまつりごっこの行事給食



やきそば・チキンナゲット
のり塩ポテト・わかめスープ
フルーツポンチ

