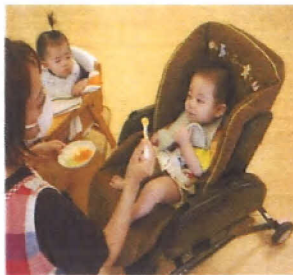
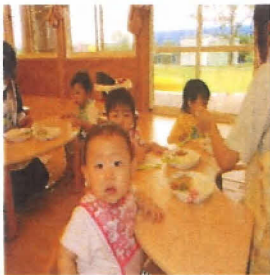




給食だより



ようやく8月が終わりますが、これからは夏の疲れが出始めるころです。体調を崩さないためにも、朝食を必ず摂ってから登園をお願いします。「早寝・早起き・朝ごはん」は、子どもたちの心と体の成長に大きく関わっており、早寝早起きができず睡眠不足になると、疲れやすく食欲や集中力が低下したり、感情のコントロールが困難になり、心身の成長の妨げの原因ともなります。睡眠をしっかり取って、朝ご飯をおいしく食べ、体調を整えて、運動会には十分に力が発揮できますように!!



暑い時には特に美味しく感じられる果物ですが、この時期が旬の果物と言え、梨・ぶどう・りんご・柿などです。おいしく味わいながら、これからやってくるであろう心地良い秋のひとときのお話のタネをふたつほど。

1つ目は、子どもたちのよく知るお話の中に、リンゴが登場するお話がありますが、タイトルはわかりますか？
答えは・・・あの恐ろしい魔女が出てくるお話です。子どもたちにも是非質問されてみてください。

2つ目は、これもまた有名なお話ですが、こちらは日本昔話です。柿の出てるお話と言え・・・？
そう！！これは悲しくも勇敢に立ち向かうカニさんと仲間たちのあのお話です。

子どもたちになじみ深いおはなしの中にも、おいしい果物がいろいろな形で登場していますね。楽しみながらまた他のおはなしも探してみてくださいね。



☆今月のおすすめレシピ☆ ~こうやどうふのフライ~(5人分)

材料：高野豆腐 50g 昆布だし 適量 濃い口しょうゆ 20g みりん10g 酒 10g
小麦粉 15g パン粉 15g 卵 25g 揚げ油 適量

作り方：鍋に高野豆腐、ひたひたになるくらいの水、昆布だし、しょうゆ、みりん、酒を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。味のついた高野豆腐に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃くらいの油できつね色になるまで揚げたらできあがり。あっさりしていながら、食べごたえがありおいしいですよ!!