

R6 あゆみひろば通信 NO. 4

あゆみっこ

令和6年 10月9日発行
 あゆみ保育園
 住所 中央2-53-3
 電話 564-9766
 園長 江郷勝哉
 担当 藤野伸枝

吹く風も心地よく感じられ、ようやく秋らしくなってきました。季節の変わり目は、夏の疲れも出やすくなります。そんな時は無理せず、十分な睡眠と栄養を摂るように心掛けましょう。さて、9月に行われたひろばの様子をお知らせします。楽しい活動の様子をご覧ください。

9月26日
 《クッキー作り》

3家庭4人のお友達が参加して下さいました。
 予め作っておいた生地を、麺棒で伸ばし、型抜きで型を抜き、トッピングをしました。
 焼きあがったクッキーは、皆で一緒にいただきました！



作ったクッキーを、給食室に運ぶ前に、ハイポーズ！



まかせて！



給食の先生
 お願いします！



クッキー作り
 上手くできたな...

ママ
 楽しかったね！



お兄ちゃんの作ったクッキーは
 とても美味しかったよ！

ママも
 食べたいな...



楽しい食事

食事の基本は、まず楽しく食べること！
家族そろって、食卓を囲むことが一番大事
ですね。

食べる事は命をいただくこと。

「いただきます」や、「ごちそうさま」は
他のどの国の言葉にもピッタリと意味を同
じくする言葉はなく、日本独自の文化とな
ります。

普段何気ない「いただきます」や、「ごち
そうさま」も、意味をきちんと理解して挨拶
することで、よりよい食事の時間となり
そうですね。

ここに、保育園で提供した献立の一部を
紹介します。ご家庭でもお試し下さい。

ピーマンのツナつめ焼き

【材料】 (大人2名分)

- ・ピーマン 4個
- ・ツナ缶 1缶
- ・玉ねぎ 1個
- ・ケチャップ 10g
- ・ピザチーズ お好みの量

【作り方】

- ① ピーマンを縦半分に切り種を取って洗
っておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ツナ缶、玉
ねぎ、ケチャップ、ピザチーズを混ぜ
る。
- ③ ピーマンに②を詰め、油(分量外)をひ
いたフライパンで少量の水を加え、蓋
をして蒸し焼きにする。
- ④ ピーマンが少し柔らかくなったら完成



9月に作った クッキーの材料です！

クッキー30枚分

- 薄力粉 120g
- 砂糖 40g
- バター 60g

*全て混ぜ合わせ、しばらく冷蔵庫で休
ませる。

*麺棒でのし、型抜きで型を抜き、トッピ
ングをする。

*オーブン180°で、10~15分焼く。

牛蒡とじゃこの炊き込みご飯

【材料】 (4人分)

- ・米 2合
- ・ごぼう 1本
- ・人参 1/4本
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3
- ・絹さや 5本
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・だし汁 適量
- ・酢 適量
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ2/3
- ・昆布 5cm

【作り方】

- ① ごぼうは半月切りにして酢水にさら
し、水気を切る。人参はいちょう切りに
する。
- ② 絹さやはさっと茹でて干切りにする。
- ③ 米はといて炊飯器に入れ、酒、みり
ん、醤油、塩を加えて2合の目盛りま
でだし汁を注ぎ、ひと混ぜします。
- ④ 2に昆布と②をのせてじゃこを散ら
し、普通に炊きます。
- ⑤ ③をさっくりと混ぜて器に盛り、絹さ
やをのせて完成♪