

R6 あゆみひろば通信 NO. 4

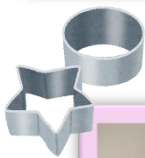
# あゆみっこ

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♪