



2025 年度  
相愛ひめぎ保育園  
(山崎・田中・西田)

## 「とうもろこし」の皮むきをしました♪

6月のおやつ「とうもろこし」をきくぐみさんが全園児さん分の皮むきをしました。

「とうもろこし」の五大栄養素について学び、「とうもろこしクイズ」ではみんな元気に手をあげ答えてくれて楽しく学びました♪

固い皮を1枚1枚剥き、たくさんあるひげも丁寧に取ってくれました！

「とうもろこし」の主な成分は糖質ですが、ビタミンB分、ビタミンE、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘みがあり、腹持ちも良いので夏のおやつに最適です。実の数だけある長いひげや、皮の付いた丸ごと「とうもろこし」は今の時期だけなので、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジして、夏を味わってみてください(\*^▽^\*)



## 夏野菜を収穫しました🍆

子どもたちが春に植えた夏野菜が恵みの雨と夏の太陽の日差しを受けて、少しずつ成長してきています。きくぐみさんの茄子ときゅうりは第一弾が早くも収穫となりました(\*^▽^\*) 収穫したおやさいを嬉しそうにニッコニコの笑顔で「おねがいします♡」と持ってきてくれました♪  
収穫した茄子は天ぷらに、キュウリはお漬物にしてお昼の給食で食べました。すみれさんのミニトマトも実をつけ、まだまだ緑色ですが、まるっと育ってきています。これから夏の太陽を浴びて、子どもたちと一緒に元気に育ってほしいです♪



## ★☆☆☆6月のおすすめレシピ「あじさいゼリー」☆☆☆★

〈材料〉

「A 紫のゼリー」

A ぶどうジュース 250cc  
A 砂糖 15g  
A ゼラチン 5g + 水 30cc



「B 青のゼリー」

B ブルーハワイ 30cc  
B 水 130cc  
B 砂糖 8g  
B ゼラチン 3g + 水 18cc



〈作り方〉

1. A ぶどうジュースと砂糖を混ぜ合わせ鍋で沸騰直前まで温め火を止めておく。
2. 水でふやかしたゼラチンを①に混ぜ、溶かしたらバットに深さ1cm程度にし冷蔵庫で冷やし固める。
3. Bの青のゼリーもA同様に作る。
4. 固まったら1cmほどのコロコロにカットし器に盛り付けて完成♪

