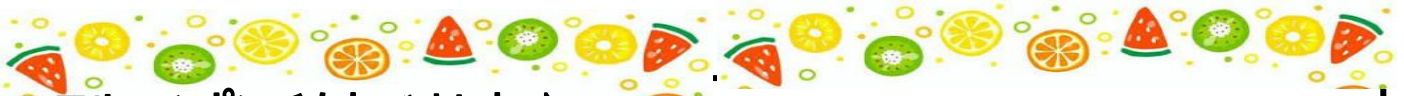




8月の 食育だより

2026 年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)



フルーツポンチをたべました♪

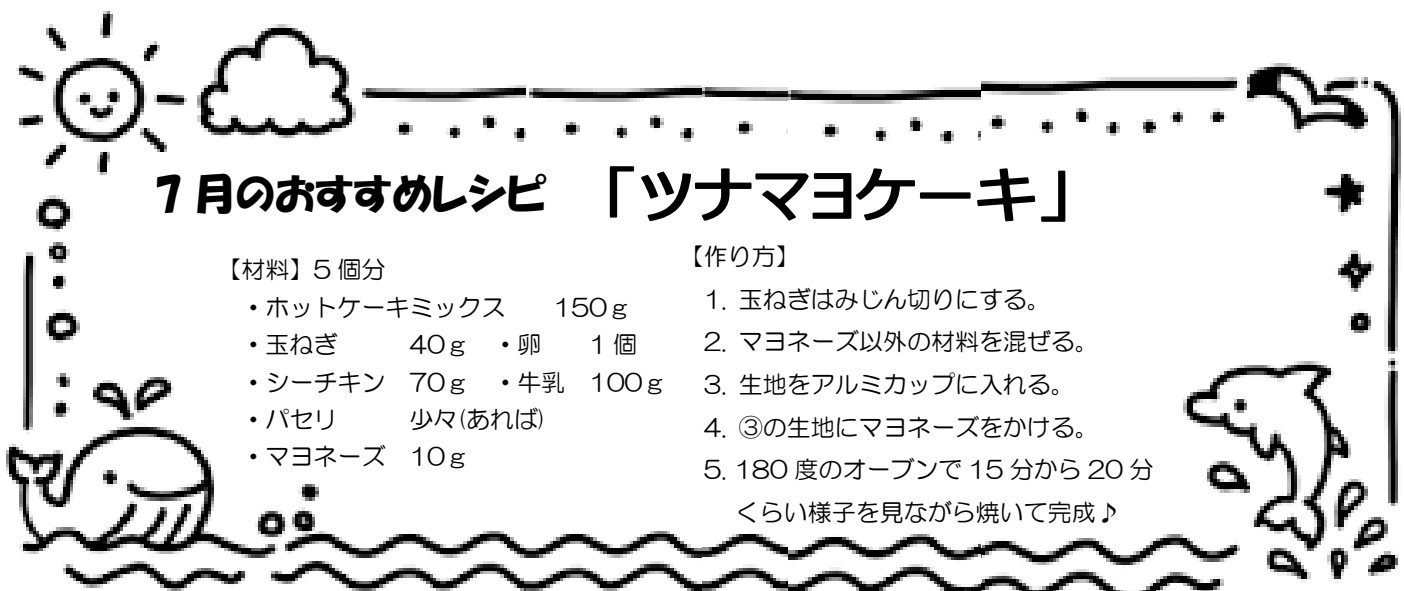
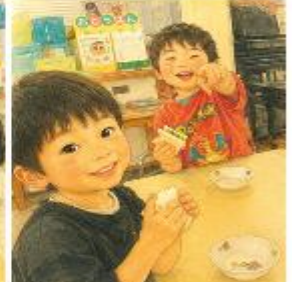


7月のおやつですいかにメロン、バナナ、みかん缶、パイン缶と牛乳で作った星型ゼリーの色鮮やかなフルーツポンチを食べました♪以上児さんはすいかとメロンを器にして仕上げにサイダーをシュワシュワ〜♪
注ぐと「わああ〜♥」と歓声があがりました♪
「ほっぺが落ちそうなくらいおいし〜♪」と食べていました！



サンドイッチづくりをしました♪

きくぐみさんが春から育てていたきゅうりでサンドイッチづくりをしました。サンドイッチの中身はきゅうり・ハム・チーズ！スプーンを使ってマヨネーズを丁寧に広げたり、具材のバランスを考えながら上手にパンの上に乗せていました。お友達同士で「どれにする？」と相談しあう姿も見られました♪最後にパンを上のにのせ、手のひらで優しく「パタン」と押さえて完成させました♪完成したサンドイッチを大きなお口でパクリ！「きゅうりがシャキシャキしてる！」「おいしい！」とあちこちから笑顔がこぼれていました♡



7月のおすすめレシピ 「ツナマヨケーキ」

【材料】5 個分

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・玉ねぎ 40g ・卵 1 個
- ・シーチキン 70g ・牛乳 100g
- ・パセリ 少々(あれば)
- ・マヨネーズ 10g

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. マヨネーズ以外の材料を混ぜる。
3. 生地をアルミカップに入れる。
4. ③の生地にマヨネーズをかける。
5. 180 度のオーブンで 15 分から 20 分
くらい様子を見ながら焼いて完成♪