

でわだより

令和4年8月1日

出羽こども園

〒990-2172

山形市大字千手堂字沢田203-5

TEL 684-3018

FAX 684-3072

梅雨が早く開け、夏本番！と思いきや、曇り空が続いたり急に雨が降ったり…と夏ならではの水遊びやプール活動もままならない状況です。近年、台風でなくても災害級の豪雨が急に降ったりと、災害が少ないと言われている山形でも注意が必要です。こども園でも先日、水害を想定した避難訓練を行いました。子どもたちの安全を第一に考え、日頃からの備えや対策を万全にしていきたいと思います。

暑さから体力を消耗しやすい時期です。食事・睡眠をしっかりと摂り、体調管理に気をつけながら過ごしていきましょう。

8月の行事予定

4日（木）ハ歯の日

22日（月）～24日（水）資源回収

24日（水）わんぱくまつり

★うめ組が屋台を企画し、わんぱくまつりを盛り上げます！
特別メニューの給食もお楽しみに♪

26日（金）誕生会



～お願い～

まもなくお盆で、人の往来が一層激しくなります。また、全国的に感染の状況が拡大しており、過去最多の感染者数を記録しています。山形県でも断続的に感染者が報告されている状況です。園でも、気を緩めることなく、これまで同様にしっかりと対策を行っております。ご家庭でも行動の制限はありませんが、感染しないよう対策をしっかりと取りながら過ごしましょう。

〇〇さん家の お手軽ごはん大公開！

食材選びで一工夫！

暑さに負けないために、しっかりご飯を食べないと！

でも、暑い中ご飯の支度をするのは大変…。そんな時、“簡単にできてみんなが喜ぶメニュー”、“今日はちょっとラクしちゃおうかな！”でよく買う食材など各家庭での工夫しているところをアンケートで聞いてみました。たくさんの回答、ありがとうございました。

ご家庭でもぜひ参考にいただき、暑い夏を乗り越えましょう♪

- ・ **ひき肉と（冷凍）ミックスベジタブル**のドライカレー。その時にある玉ねぎやミニトマト等の野菜を刻んで混ぜたり…。ドライカレーは煮る時間がないのでパパッと作れて、カレーなのでご飯も進みます。
うめ組 さとう ひまわりちゃん
- ・ 鮭のちゃんちゃん焼きが簡単で、たくさん食べてくれるのでよく作ります。**お刺身用の鮭を買うと骨取りがいらない**ので楽です。野菜と味噌などと簡単に炒めています。 すみれ組 みやした さえちゃん
- ・ スーパーで売っている**袋やパックに入っている切れてるサラダ**をのせて、ごまドレッシングをかけるだけで、サラダうどんの出来上がり。
さくらんぼ組 さとう かななちゃん



レンジでチン！や 炊飯器にボン！時短調理

- ・ 丼に冷凍うどん、冷凍の刻みオクラをいれてレンジで温め、そのあとに納豆と鰹節を入れてめんつゆを少々…。ペロッと食べてくれます。
たんぼぼ組 たなか りつきくん
- ・ 豚バラに好きな野菜などを巻いてラップで包んだらレンジでチン！するだけの豚肉巻き。ポン酢・めんつゆ・ゴマダレなど好きなタレで簡単に味の変化もつけられます。 もも組 すずき るかちゃん
- ・ 炊飯器に魚と野菜を入れて炊き込みご飯にします。
たんぼぼ組 おおつか かななちゃん

スーパー等でよく買われている物は…コレ！！

- ☆No.1 ☆ **冷凍食品**…から揚げや餃子など、メインのおかずになるものやチャーハンなどが多く、また、冷凍カット野菜を買う方も見られました。
- ☆No.2 ☆ **豆腐**…（ちょっと意外？）お惣菜を抜きました！暑い日は、冷奴が人気のようです。そのまま食べても、トッピングをしてもおいしくて、栄養満点。
- ☆No.3 ☆ **コロッケなどのお惣菜**…スーパーではいろいろな種類のお惣菜が売られていますが、揚げ物をよく買うご家庭が多かったです。

出羽こども園 おススメ 時短メニュー

給食の先生が教えてくれました！

【ちくわの磯部揚げ】…給食で麺類と一緒によく出るメニューです！

でも、夏場に揚げ物は大変…そんな時はトースターを使って簡単調理！

☆ちくわを半月切りにし、マヨネーズと青のりをまぶして5分ほど焦げ目がつく程度焼くだけで出来上がり！うどんとの相性バッチリ。おかずやおつまみにもおすすめです！