



# のびのび通信

令和5年6月15日 由木保育園

梅雨に入り、色とりどりの傘の花が咲いていますね。雨の合間に差し込む日差しが、とても嬉しく感じる今日この頃です。子どもたちは、お外でもお部屋でも元気いっぱい過ごしています。

先日、園庭の花壇に『おしろいばな』と『あさがお』と『ひみつの種』をまきました！すっかり毎日の観察が習慣となっている子どもたち。1cm程の芽が土から顔を出すと、「あっ、芽が出てるよ！」「ここにも!!」と大喜び。そんな、子どもたちの小さい生き物を思いやる優しいまなざしにほっこりします。季節の移り変わりを楽しみながらも、さんさんと太陽がふりそそぐ夏を心待ちにしています。『ひみつの種』が何になるか…お楽しみに！

## フレーフレーこそだて！

梅雨になり、お外に遊びに行けないし…食事を作るのも面倒だし…おまけに光熱費まで値上がりしちゃうし…そんな時に、親子で簡単に作れる『オススメメニュー』を、当園栄養士に聞いてみました！



### ●冷や汁風冷やし麺

《材料》2人分

- ・好きな麺（うどん・そうめんなど）  
流水麺や冷凍麺なら火を使わずOK！
- ・きゅうり…1/2本
- ・ツナ缶…1缶
- ・木綿豆腐…1/2丁
- ・みそ…大さじ2
- ・白すりごま…大さじ4
- ・めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2
- ・水…1カップ

《作り方》

- ①麺をゆで、水でしめる。
- ②きゅうりを輪切りにする。
- ③豆腐を密閉袋に入れてつぶす。
- ④★を混ぜ合わせ、麺にかけて出来上がり！



- ♥豆腐をつぶす感覚を楽しんでくださいね。
- ♥ねぎ・しょうが・鰹節などお好みで加えると栄養価アップに！

### ●しゃかしゃかサラダ

《材料》

- ・レタス・きゅうり・キャベツなど  
お好みの生野菜（カットサラダでもOK!）
- ・コーン缶
- ・おかしラーメン（味付きフライ麺）
- ・お好みのドレッシング

《作り方》

- ①密閉袋に全ての材料を入れて振る。
- ②お皿に盛りつけ、ドレッシングをかけて出来上がり！

- ♥しゃかしゃかの音を楽しんでくださいね。
- ♥材料をお子様と相談して作ると喜んで食べてくれそうですね！



### ●野菜ラッシー

《材料》2人分

- ・野菜ジュース…200ml
- ・飲むヨーグルト…200ml
- ・はちみつ…大さじ1（1歳未満のお子様にはお控えください。）

《作り方》

- ①シェイカーかコップに全ての材料を入れて混ぜて出来上がり！

- ♥混ぜる時の色の変化を楽しんでくださいね。
- ♥ラッシーとは、南アジアで親しまれている、ヨーグルトベースの飲み物です。栄養満点！

