

# ふらんこ



令和元年 8月  
育児支援センター園発行  
荏田保育園  
美しが丘保育園

歴代最高気温が各地で観測された昨年とは打って変わり、記録的な低温と日照不足が続いた7月でした。そのようなお天気の中でもひまわり、朝顔など夏ならではの花が見られるようになってきました。いよいよ夏本番ですね。

夏は家族でお出かけする機会も多くなると思います。しっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごしてくださいね。

暑い日が続くと食欲も落ちやすくなります。3回の食事があまり進まない時には、おやつに軽食として腹持ちの良いものを食べるなど、一日のトータル量で考えていきましょう。おにぎり、サンドイッチなどをおやつにするのも良いですね。

今回は食欲が落ちやすい夏にも保育園で大人気のメニューの作り方をご紹介しますと思います。ぜひお家でも作ってみてくださいね。

## 《魚のムニエルトマトソース》 4人分(大人2人、幼児2人)



### 当日の献立例

- ・魚のムニエルトマトソース
- ・ゆでブロッコリー
- ・もやしとにらのスープ
- ・パン
- ・メロン



### <材料>

#### ◆ムニエル

- かじきまぐろ 4切
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ3
- 油(焼き油) 大さじ1

#### ◆トマトソース

- 玉ねぎ 65g
- 人参 30g
- にんにく 1片
- 油(炒め油) 小さじ1
- ホールトマト缶 60g
- トマト 30g
- ケチャップ 大さじ1+小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 白ワイン 大さじ2
- ガラスープ 小さじ1
- だしをとる湯 30cc
- 冷凍グリーンピース 12g
- さとう 少々

### <作り方>

- (1) 魚はかるく塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、余分な粉を落としてから焼く。
- (2) 玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにし、コンソメは湯で溶いておく。
- (3) 鍋を熱して油をひき、にんにくを炒め、香りが出てきたら人参、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- (4) グリーンピースは湯通しする。
- (5) (3)の鍋にホールトマト缶を汁ごと入れてつぶし、ケチャップ、白ワイン、コンソメスープ、砂糖を入れてトロミが出るまで煮詰める。
- (6) (5)に(4)を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- (7) (1)を盛り付け、(6)をかける。

# 園庭での夏の遊びの様子をご紹介します！



## <プールで水あそび>



公立保育園では思いきり水あそびができるよう、プールを地域の皆さんに開放しています。  
日程は以下の通りです。ぜひ遊びにいらしてくださいね♪

荏田保育園 10:00~12:00	7/1、7/22、7/29、8/5、8/26
美しが丘保育園 11:30~12:10	7/24、7/25、7/31、 8/1、8/28、8/29
奈良保育園 10:45~11:30	7/25、7/29 8/19、8/22、8/26
すすき野保育園 11:30~13:00	7/25、7/30、7/31、8/1、8/6 8/7、8/8、8/20、8/21、8/22
荏田北保育園 11:00頃~12:00	7/3、7/10、7/17、7/24、7/31

\*詳細は各園にお問い合わせください。



## <泥んこあそび>

園庭でダイナミックに泥んこあそび！

「家では、なかなかここまで大胆に遊ばせることが出来ないのが嬉しいです」という声がたくさん聞こえました。



全身で泥んこあそび！  
泥の感触って気持ちいいな♪



## <色水あそび>

ペットボトルに入った色水を混ぜたり、ビニール袋に入った色水を触って感触を楽しんだり、園児と交流して遊びました。



「メロンジュースだー！」  
「色を混ぜるとどうなるかな？」

この袋ぶよぶよして気持ちいいな♪  
穴をあけるとシャワーみたいにでてくるよ！

