

ひかりっこ☆キッチン 7月号

7月です！！楽しい夏がはじまります！！

7月になりました！海、山、川にプール、お祭りや夏フェスなど、楽しいイベントが盛りだくさんです！こまめな水分補給や日陰で休むなど、熱中症や事故には気をつけて、暑い夏を安全に楽しみましょう！

こども園では、この時期ならではの夏野菜を使った食育活動を行っています。ピーマンの種取りでは中の匂いをかいでみたり、とうもろこしの皮むきではひげの量に驚いたり、いろいろな発見を教えてくださいました♪

☆こども園での食育の様子☆



今月のおやつ♪



【にんじんマフィン】

苦手な子どもも多いにんじんですが、すりおろしてマフィンに入れることにより、大人気のおやつに変身します！バターの香ばしい匂いと、にんじんのきれいなオレンジ色が食欲をそそります！おいしくて栄養も満点。最高ですね。こども園の玄関にレシピを掲示しておきますので、お気軽にお持ち帰りください♪