



宮崎はお茶の生産量4位

幼児期でも薄い緑茶なら問題はないとされていますが、カフェインの作用は、やはり個人差があるもの。とくに子供たちはこれからの季節、こまめな水分補給が大切になってきます。
 なので、保育園ではみんなが元気に過ごせる様に、麦茶を体が冷えすぎない温度で年間通して出しています。
 ですが、季節のものとして新茶の話や近くの大人が飲むお茶の香りなど、親しみを持てるよう、今月はお茶のお話や体験をしてみたいかがでしょうか。



人気の手作りおやつ「みるっこ」

牛乳で作るわらび餅風のおやつです

【材料】(作りやすい分量)
 ・牛乳300g ・砂糖30g ・片栗粉50g

【作り方】

- ①鍋に材料を入れて混ぜ、溶かし切ってから火にかける
- ②火にかけながら鍋底をへらで常にゆっくりかき混ぜる
- ③周りが沸いて、塊ができてきたら火の調整をし、よく練る
- ④火を止め、滑らかに練り上げたら、熱いうちに水でぬらしたバット(浅い容器)にいれ、表面をならす
- ⑤粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして切り分ける。好みできな粉をまぶしても美味しいです。

献立表		未満児	昼食		3時のおやつ	曜	日	未満児	昼食		3時のおやつ
曜	日	朝のおやつ						朝のおやつ			
月	20	牛乳 チーズ	ごはん	切り昆布煮 中華サラダ お芋の味噌汁	牛乳 ピザトースト	月	13 27	牛乳 バナナ	ごはん	豚肉とセロリの甘辛炒め トマトの甘酢づけ 玉葱の味噌汁	牛乳 ウインナーボール
火	7 21	牛乳 醤油せんべい	食パン	豆腐入りハンバーグ 添え野菜 コーンスープ	牛乳 バナナ ココナッツサブレ	火	14 28	牛乳 卵ポーロ	ごはん	新じゃがの煮物 竹輪とゆかいな仲間たち ほうれん草の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト
水	8 22	牛乳 ビスコ	ごはん	魚の香り焼き そうめんサラダ お麩のすまし汁	お茶 みるっこ	水	15 29	ヨーグルト	ごはん	魚のムニエル ひじきの白和え 竹の子のすまし汁	牛乳 あくまき
木	9 23	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のオープン焼き・ねぎソースがけ 茹で野菜 納豆 南瓜の味噌汁	牛乳 オレンジ えびせんべい	木	16 30	牛乳 塩せんべい	ごはん	南瓜のそぼろ煮 アスパラとベーコンのソテー 白菜の味噌汁	牛乳 グレープフルーツ ウェハース
金	10 24	牛乳 コーンフレーク	ごはん	にしき揚げ 香味漬け 豆腐のすまし汁	牛乳 フルーツゼリー ウェハース	金	17 31	牛乳 オレンジ	ごはん	魚フライ・オーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 チーズおやき
土	11 25	牛乳 お菓子	ごはん	牛肉の柳川風 きゅうりの昆布和え オレンジ	牛乳 ミニパン	土	18	牛乳 お菓子	ロールパン	スパゲティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 丸ポーロ 苺

【誕生会】15日(水) *おにぎり *白身魚のムニエル・タルタルソース *添え野菜 *豆腐とコーンのスープ *ミルクプリン・抹茶ソース入り

【弁当の日】14日(火)

