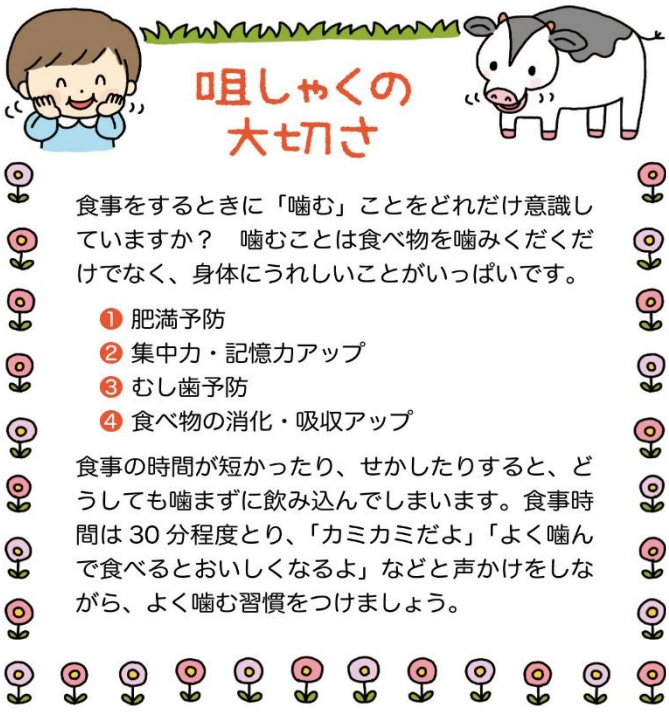
令和８年度　麗湖こども園

～ 夏号 ～

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。子どもたちが大好きなプール（水遊び）ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



園の給食で子ども達に人気のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひお子様と一緒に作ってみてくださいね。新たな発見やより良いコミュニケーションのきっかけになればうれしいです(^^)

☆切り干しサラダ☆材料(幼児４人分)

切り干し大根	20g
きゅうり	80g
にんじん	40g
ツナ水煮	20g
酢	8g
うすくち醤油	4g
三温糖	2g
塩	少々
ごま油	2g

① 切り干し大根を水で戻して切る。
② きゅうりとにんじんは細切りに、ツナは軽く水気を切っておく
③ 園ではサッと茹でますがご家庭ではおこのみで！
④ 調味料をよく混ぜ合わせておく
⑤ 野菜とツナに調味ダレをよく和えてできあがり！

♪ポリポリと食感が楽しい副菜です！ぜひご家族でもたのしんでください♪