たけのこだより 7月



梅雨はまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。夏に備えて十分な栄養・睡眠を確保して健康第一に、ワクワク楽しい夏を迎える準備しましょう。

お知らせとお願い

・夏休みの利用時間は、9：00～16：00となります。お迎えは9：30～10：30頃送りは15：45出発となります。
早ければ、16：00前後の到着となります。

・夏休みについては別紙をご覧ください。

やまちゃんレシピ

今回のメニューは



たこ焼器シリーズ！
ヘルシー？おやつ
とうふドーナツ

材料【25個～30個分】

ホットケーキミックス	200ｇ
絹ごし豆腐	200ｇ
ハチミツ	大匙2
グラニュー糖	適量
サラダ油（揚げ用）	適量

ホットプレートは温度調節できるものがあれば温度管理が楽になります！
もしない場合は、中温等でもできますが、ドーナツの揚げ色を見て調節してください！

★生地を落とす工程で丸めたあんこを入れて、上から生地をかけると、アンドーナツもできます！

1. ボールに絹ごし豆腐とハチミツを入れて、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
レッツまぜまぜタイム！

2. 1のボールにホットケーキミックスを入れて、ゴムベラで混ぜる。
まだまだ！レッツまぜまぜタイム！

3. たこ焼器の穴に小匙1くらいずつ油を入れて、160℃～180℃にして、油をしっかり温める。
こさじをつかって、レッツゴー！

4. 油に竹ぐしを入れて、小さい気泡がぷつぷつ出るまで温まったら、生地をスプーンですくい落として、揚げ焼きにする。
※結構膨らむので、穴に対して7～8割くらいの量にしてください。

5. 途中コロコロしながら、全体的にきつね色になったら、油切り等に取り出し、グラニュー糖をまぶして出来上がり！

マークはお手伝いポイント！たけのこでも皆に手伝ってもらってます！

こんな事をして遊んでいます！



プライバシー保護の為、写真の掲載は控えさせていただきます。

・暑い日も増えてきましたが、「今日も外いける？」と目をキラキラさせています(笑)
戸外で遊べる日も後数日になってしまうかもしれませんが、お外に出れる日は元気に遊んでほしいですね。

今月の豆知識

夏バテ予防



元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きも。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材をとりましょう。

寝冷えしないように



汗を放置すると、寝冷えにつながります。子どもは大人より暑がり。寝冷えをさせないよう厚めのパジャマを着せたり、布団をしっかりかけてしまうと暑くてどんどん汗をかき、それが冷えて寝冷えの原因にもなります。寝相が悪くても、子どもが自分で体温調節している証拠。あまり過保護にせず、薄着で寝かせましょう。