



食育だより

伊波野保育園
令和8年度8月



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。子どもたちは水あそびやプールを思いっきり楽しんでいます。水分補給をしっかりと行い、熱中症などに気を付けて過ごしましょう。

うどん作りをしたよ！

うどんの分量(約5人分)

- ◎強力粉 250g
- ◎薄力粉 250g
- ◎塩 15g(大さじ1)
- ◎水 230ml

＜めんつゆ＞

- ・しょうゆ 90ml
- ・みりん 80ml
- ・だし汁 450ml
- ・砂糖 小さじ1/2

7月8日にうどん作りをしました。うさぎ組は、生地を手でこね、足で踏むことを経験しました。きりん・くま組は足で踏んだ生地をめん棒でのばして、パスタマシーンにかけ、麺を作るところまでしました。

給食室で茹でたうどんは、冷やしたつゆにつけて美味しくいただきましたよ。

ご家庭でも、めん棒で薄くのばして包丁で切るとうどんができますので、是非チャレンジしてみてください。

この分量でこねた生地を、厚手のビニール袋に入れてしっかりと踏むことで、やわらかくコシのあるうどんになります。

めんつゆは、すべての材料を鍋に入れ中火にかけてひと煮立ちさせて冷まします。そうめんやうどんのつけつゆとしてそのまま使えますよ。



夏祭り



7月24日に子どもたちと職員で夏祭りを行いました。朝のおやつにかき氷、お昼はドライカレー・アメリカンドック・中華きゅうり・バナナ・ぶどうでした。午後のおやつではフライドポテトを食べて夏祭り気分を盛り上げました。その中から簡単に作れる人気レシピを紹介します。

是非、ご家庭でも作ってみてください！



☆中華きゅうり☆

＜材料＞

- きゅうり …2本
- しょうゆ …大さじ1
- 酢 …大さじ1
- さとう …ひとつまみ
- ごま油 …大さじ1/2
- いりごま …少々

＜作り方＞

- ① きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料を合わせたボウルに①を入れ、30分程度冷蔵庫で冷やしておく。

～旬の食材～

あじ いわし ナス モロヘイヤ
オクラ きゅうり レタス トマト
しそ すいか ぶどう など…

