



えんだより

倉敷市くすのき園 086-429-1391

蝉の声が、わんわん響き、いよいよ夏本番ですね。外の暑さと部屋の中の涼しさで身体の調整が難しくもなります。温かい物を飲む、足元は暖めるなどの対策をしながら、元気に楽しい夏を過ごしましょうね。



9月の予定

わらべうた	4日, 19日
ST	14日
見え方相談	27日
親子マッサージ	12日, 29日
運動会予行	26日
	10月2日



おたんじょうびおめでとう

くわはら たいがくん 24日 5さい
 きんたに たけまさくん 26日 6さい

8月の予定

月	火	水	木	金
	1	2	3 小児科診察	4 整形診察
【保育活動】 風船遊び、いろいろしましょう				
7	8	9 わらべうた	10 小児科診察	11
【保育活動】 作って、遊ぼう				
14	15	16	17 親子マッサージ 小児科診察	18 ST 整形診察
【保育活動】 お盆?!を過ごそう				
21 身体測定→	22 わらべうた	23	24 誕生日会 小児科診察	25 整形診察
【保育活動】 夏のリズムを楽しもう				
28 親子マッサージ	29 見え方相談	30	31 小児科診察	
【保育活動】 8月のおさらいをしましょう				

食欲アップで暑い夏を乗り切ろう!!
人気ウオクニメニュー

豚肉の赤味噌炒め<2人分>

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| ・豚肩ロース | 120g | ・油 | 6g |
| ・キャベツ | 90g | ・赤味噌 | 15g |
| ・玉ねぎ | 20g | ・砂糖 | 6g |
| ・人参 | 10g | ・シャンタン | 1.5g |
| ・ピーマン | 10g | | |

- ①野菜と豚肉を食べやすく切ります。
- ②フライパンに油、豚肉、野菜を入れて炒め、たれを絡めればできあがり。

拌三絲<2人分>

- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| ・はるさめ | 10g | ・ごま油 | 1g |
| ・ロースハム | 1枚 | ・砂糖 | 2g |
| ・きゅうり | 20g | ・酢 | 10g |
| ・人参 | 10g | ・薄口しょうゆ | 2g |
| | | ・いり白ごま | 2g |

- ①はるさめはもどして食べやすい大きさに切る。
- ②千切りにした野菜とハムを入れ、調味料でまぜるだけ。

フルーツミルクプリン<5個分>

- | | | | |
|----------|------------|--------|-----|
| ・牛乳 | 200ml | ・砂糖 | 15g |
| ・フルーツの缶詰 | 75g | ・粉ゼラチン | 5g |
| | (みかん、ももなど) | ・水 | 20g |
| ・生クリーム | 50g | | |

- ①フルーツと牛乳をミキサーにかけて、砂糖生クリームを混ぜる。
- ②ゼラチンと水を合わせて、レンジで1分チン。
①と混ぜて、型に流して冷蔵庫で冷やす。



今月の一枚



くすのき園の夏祭りでは、七夕にちなんで、みんなで短冊を書きました。
☆みんなの願いが届きますように☆