



ゴーヤの花

地域の子育て情報



# 8月号 トムソーや

8月号



令和4年7月29日発行



ゴーヤの実が育ってきました

今年の梅雨明けは例年より早く、その上猛暑が続きました。健康が心配され、戸外での活動に気を使つたり室内での遊びに工夫をされた事と思います。保育園では毎朝、環境省ホームページの暑さ指数を確認しています。ご家庭でも活用して、夏ならではの体験を家族で楽しめる機会にしていきましょう。これからも、暑い日が続きますのでしっかりと水分補給をして活動に合わせて休息もとりながら健康に気を付け過ごしましょう。

保育園の園庭で遊びませんか

時間 11:00~12:00



## 9月の園庭開放 10月の園庭開放



9月 7日(水)  
9月14日(水)  
9月21日(水)  
9月28日(水)

10月 5日(水)  
10月12日(水)  
10月19日(水)  
10月26日(水)

\* 1回3組まで。  
\* 雨天中止

\* 暑さ指数が高い場合も中止となります。  
\* 感染症などの流行により中止になる場合もあります。

\* 各日、2日前の月曜日までに電話にてお申し込みください。

詳細は保育園にお問い合わせください。

### スライムをつくるあそぼう

#### 作り方

子どもと楽しめて、大人も懐かしい気持ちになれるスライムづくりです。

#### 準備するもの

- ・プラスチックコップ 2個
- ・洗濯のり 50ml
- ・水 50ml
- ・お湯 25ml
- ・わりばし
- ・計量カップ
- ・ホウ砂 2g
- ・食紅又は絵の具



1. プラスチックコップ①に洗濯のり50mlを入れます。
2. プラスチックコップ①に、水50ml・好きな色の食紅又は絵の具を入れ、わりばしでかきめざします。
3. もう1つのプラスチックコップ②に、お湯25mlとホウ砂を2g程度を入れて、よくかきめざします。
4. コップ①に、コップ②に入っているホウ砂水を少し(スプーン1杯程度)入れ、わりばしでよくかきめざします。(溶け残っているホウ砂は入れない方がよいです)
5. 少し水っぽいくらいに全体がまとまつたら、しばらく置いておきます。
6. コップから出して、よくもみます。



#### ☆作り方

- ①オクラは沸騰したお湯で約2分間茹で、流水で冷やして輪切りにして冷蔵庫へ。
- ②豆腐は、1cm角(サイコロ状)に切る。
- ③そうめんは、3等分に折ってから茹でる。
- ④別の鍋に、水・ごま・味噌・塩を全て入れ混ぜ、豆腐を入れて3分程加熱して粗熱を取つたら、冷蔵庫へ入れ冷やしておく。
- ⑤④が冷えたら①を入れ、油をきったツナを入れて混ぜる。
- ⑥茹でたそうめんを器に盛り付け、上から⑤をかけて完成です。

#### ◎料理のポイント!

- ①オクラは茹ですぎない
- ②ツナ缶はしっかりと油をきる

#### 栄養士さんおすすめの夏の献立

##### オクラの冷汁そうめん ●材料 (4人分)

・そうめん	150g
・ツナ缶	1缶
・オクラ	1袋
・豆腐	1パック
・味噌	小さじ1
・ごま	大さじ1
・塩	一つまみ
・水	300cc



#### 多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地 Tel042(642)9300

担当 宮澤 坂田



#### 保育園玄関前のプランター栽培

保育園の玄関前広場では、ゴーヤの緑のカーテンができました。6月に咲き始めた黄色の花が今はゴーヤの実になりました。子どもたちが食べます。

&lt;グリーン部&gt;

