

暑さがまだまだ続き、体力を消耗する時期です。
暑さを乗り切るためにもしっかりと食べて体力を維持しましょう。

暑さに負けず頑張ってます！



園舎西側にある畑は、小さいクラスの子どもたちがお世話をしてくれています。
この頃は、オクラの収穫を楽しみにしています。



次々花を咲かせ実をつけるオクラ



さつま芋も順調に生長しています。



フェンスの所では、ウリが育ちました。
先日、即席漬けにして食べました。
カリッと歯ごたえが良く、子どもたちに好評でした。

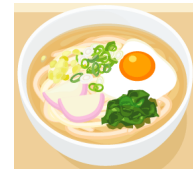
今年の夏野菜、例年より早く植え付けを済ませていたので、梅雨前から収穫をしてきました。
されど、猛暑と雨が降らない最悪の状況でうらら農園の夏野菜が終わりました。

子どもが変わる魔法の朝ごはん

今月は、冷蔵庫にある食材と冷凍うどんを鍋一つで作る簡単「朝うどん」です。

【作り方】

- ①沸騰した鍋に冷凍うどんを入れ、1分ほど火にかけほぐす。
- ②小松菜、なすなどお好みの材料をきる。
- ③麺がほぐれたら、めんつゆと②を加える。
- ④人数分の卵を鍋に落として2分ほど加熱して、鍋のフタをして蒸し煮する。
- ⑤椀に麺と具材を盛りつけたら、粗熱を取った汁をかけて出来上がり。



睡眠低下した体温を上げて代謝が上がることで脳が活性化されます。ほんの一口でも食べることは、全く食べないより目覚めの効果があります。