


### ♪今月のうた 「とまと」

1. とまとってかわいいなまえだね   
うえからよんでも とまと  
したからよんでも とまと
2. とまとって なかなかおしゃれだね  
ちいさいときには あおいふく  
おおきくなったら あかいふく

### 8月生まれの おともだち おたんじょうびおめでとう

2日	Yさん	(5さい)
3日	Rさん	(5さい)
20日	Nさん	(5さい)
20日	Sさん	(5さい)
27日	Kさん	(3さい)
31日	Hさん	(6さい)



### 栄養士だより・・・夏バテを食べ物から予防しよう!



夏バテの原因は、夏の暑さに負け自律神経が乱れたことによる疲労感の増加、食欲不振からくる栄養不足、水やミネラルなどの水分不足による脱水症状によるものです。夏バテ予防に効く食べ物としては豚肉、鰻、アナゴ、卵、胡麻、にんにく、トマト、納豆、オクラ、ピーマン、ニラ、玉ねぎなどがあります。昔から日本には「土用丑の日に鰻を食べて夏バテを予防する」習慣がありますが、鰻はマルチビタミンと言われるほどビタミンが豊富で、それ以外にもタンパク質、ミネラルといった夏バテを予防する栄養素を含んでいます。

食欲がないときは野菜をたくさん入れた貝だくさんのスープはいかがでしょう。いろいろな野菜を入れるとたくさんのビタミンが効率的に摂れます。一緒に肉団子を入れるとタンパク質も摂れるし、出汁が出て美味しくなります。他にゴーヤチャンプル、ニラレバ炒めなども効果的メニューと言えるでしょう。

### 園の人気メニュー「手作りふりかけ」

材 料：	小女子（半乾燥品）	5g	胡麻油（サラダ油）	小さじ1/2
	かつお節	0.8g	しょうゆ、みりん、酒	
	青のり	0.2g	砂糖（かくし味）	
	煎り白ごま	0.8g		

作り方：① フライパンで小女子を空煎りして、カリッとさせます。

② 皿に広げ冷ましてから、ミキサーにかけます。

③ かつお節も空煎りし、手で揉んで細かくしておきます。

④ フライパンに油を少量入れ小女子とかつお節を煎りながら、しょうゆ、みりん、酒を入れよく混ぜ合わせます。（しっとりするが粗熱で水分が飛びます）

⑤ 味を調整します。（かくし味に砂糖を加えても良いです）

⑥ 火を止めてから青のり、煎り白ごまを加えて混ぜ合わせできあがり！



※映画鑑賞会の日程が下記の通り変更になりました。

11月9日（土） ⇒ 11月2日（土） になります。

※夏休みに入ります。衣類や靴、帽子など家庭に持ち帰り、サイズや記名などの確認をお願いします。

※夏休みの間（13日～16日）、園庭とPT室の開放を行なっています。時間は9：00～17：00の間となります。清掃等で開放できないこともありますので、お手数ですが電話で確認をお願いします。

