



# うさぎぐみだより 7 月号

発行日：R3年 7月1日

発行者：平良 鈴々華

## \* 今月の目標 \*

- ・ 友達や保育者と一緒に水遊びを楽しむ。
- ・ 水分補給をこまめに行い、暑さに負けないよう元気に過ごす。

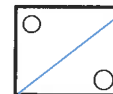
## \* 今月の予定 \*

※予定が変更になることがあります。

日	月	火	水	木	金	土
休園				1 水遊び開き	2 戸外遊び (かけっこ) 体育着登園	3 合同保育
4 休園	5 製作 (野菜スタンプ)	6 戸外遊び (散歩)	7 七夕集会 甚平で登園	8 お弁当会 内科健診 身体測定	9 水遊び	10 合同保育
11 休園	12 クッキング エプロン・三角巾	13 運動会リハーサル 体育着登園	14 夏祭りごっこ 甚平で登園	15 折り紙 歯科健診	16 水遊び	17 合同保育
18 休園	19 運動会練習 体育着登園	20 戸外遊び (シャボン玉)	21 避難訓練 指先遊び	22 休園 (海の日)	23 休園 (五輪開会式)	24 合同保育
25 休園	26 生活発表	27 はさみ練習	28 お誕生日会	29 水遊び	30 戸外遊び (砂場)	31 合同保育

## クラスの様子

・ 活動の中で折り紙を練習しています。犬やキツネ、チューリップ等を折る際に「先生どんな〜?」「見て!できたよ!」と教えてくれる姿がとてもかわいいうさぎ組さん☺指先を器用に使いながら練習しています♡



★子どもたちが分かりやすいように折り紙に印をつけて折る練習をしています。

家庭でも一緒に折り紙やタオルたたみ等やってみてくださいね☺

・ 「トイレに行きたい」と声をかけてくれる子が多くみられ、トイレに行くと成功も見られるようになりました。午前中は綿パンツで過ごせる日を増やしていけたらいいと思います♪

・ 廊下のベランダで育てているトマトに水やり当番を交代ずつおこなっています。赤くなったトマトをみんなで収穫し、水で洗って食べました!「おいしい!」「すっぱい」「あま〜い」と自分たちで作ったトマトを味わっていたうさぎ組さんです★



## おしらせ・おねがい



★今月から水遊びが始まります。着脱する機会が増えるので、水着やプール用の帽子に名前の記入の方をお願いします。髪が長い女の子は髪を束ねて登園させて下さい。

★汗をかきやすい時期になりますので、着替えの機会が多くなってきますので洋服を多めに持たせてください。

★7日・14日は甚平を着ての登園になっており、活動の最後に記念撮影を予定しています。綿パンツで登園のお子様は甚平がぬれてしまわないように紙おむつでの登園をお願いします。

★コロナ感染予防の為、保護者の皆様はマスク着用、アルコール消毒の方をお願いします。※アルコール消毒は玄関、事務所に設置しています。





# みんなで作って食べよう! トマトおすすめレシピ集

※誤嚥防止のためミニトマトは4等分にするなどしてよくかんで食べさせましょう

## トマトの冷凍保存と解凍方法



### 【保存方法】

収穫したトマトをすぐに食べない場合は、よく洗って、しっかり水気をふき取り、左の写真のようにビニール袋などに入れて冷凍庫へ。1~2ヶ月は保存できます。

### 【解凍方法】

凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、湯むきをするように簡単に皮がむけます(右の写真)。冷凍したトマトは生食には向かないので、加熱調理してください。



収穫したトマトは冷凍保存し、調理活動につなげます。

## 「涼々子」のトマトソース



### 【材料】(できあがり約300g分)

トマト …… 500g  
玉ねぎ …… 1/4個  
油 …… 大さじ1  
塩 …… 少々

### 【作り方】

- ① トマトは湯むきをするか、冷凍保存したトマトは水につけて皮をむき、ざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて弱火にかけ、玉ねぎをこがさないようにじっくり炒める。
- ③ トマトを加えて、フタをせずに中火で7~8分煮込む。塩を加えて味をととのえる。

スパゲティやピザトーストなどいろいろなトマト料理に使える万能ソースです。

トマトソースを  
使って...

## ギョーザの皮のピザ



### 【材料】(分量はお好みで)

トマトソース、ギョーザの皮、  
ピザ用チーズ、ピーマン、玉  
ねぎ、コーンなどお好みの  
野菜

### 【作り方】

- ① ギョーザの皮にトマトソース(同ページ上段参照)をぬり、小さく切った野菜とチーズをのせる。
- ② ホットプレートまたはオーブントースターかフライパンで、チーズがとけるまで焼く。

ギョーザの皮を使えば安くても簡単なピザが作れます。  
1人1枚焼くことで、子どもの達成感も高まります。

## ミネストローネ



### 【材料】(4人分)

トマト …… 100g  
キャベツ …… 60g  
玉ねぎ …… 100g  
にんじん …… 40g  
じゃがいも …… 100g  
セロリ …… 40g  
にんにく …… 1片  
ベーコン …… 20g  
マカロニ(乾燥) 25g  
オリーブ油 …… 適量  
コンソメ …… 適量  
塩・こしょう …… 適量

### 【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、その他の野菜は角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出たらベーコンを入れる。
- ③ トマトとじゃがいも以外の野菜を入れてかるく炒め、水(分量外)を野菜が隠れる程度を目安に適量入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらトマトとじゃがいもを入れる。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら茹でておいたマカロニを入れ、コンソメと塩・こしょうで味をととのえる。

栽培活動で収穫した他の野菜を使って具だくさんスープに。  
新鮮な野菜の甘味や旨みで野菜嫌いを克服!

## トマトそうめん



### 【材料】(4人分)

そうめん(乾麺) 300g  
■つゆ  
トマト …… 160g  
めんつゆ(ストレート) …… 2カップ  
オリーブ油 …… 大さじ1  
■具材  
カゴメベビーリーフ  
ミックス …… 1パック  
オクラ …… 4本  
黄パプリカ …… 1/2個  
スライスチーズ …… 2枚  
ハム …… 4枚

### 【作り方】

- ① トマトは1cm角に切り(ミニトマトは四つ切りに)、めんつゆ、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ② オクラは茹でて小口切りにする。パプリカ、スライスチーズ、ハムは星形に型抜きする。
- ③ そうめんは茹でて水で洗い、水気をきる。
- ④ 皿に①のそうめん、②の具材盛り付け、①のつゆを器に注ぐ。

そうめんにとッピングする具材を星形に型抜きして盛り付けるのも子どものやる気や楽しさ、苦手な野菜に挑戦する意欲につながります。

## トマトのスムージー



### 【材料】(1~2人分)

冷凍トマト …… 100g  
カゴメ野菜生活100  
オリジナル …… 100ml

### 【作り方】

- ① 冷凍トマトを水に入れて皮をむき、凍ったまま適当な大きさに切る。
- ② ①と「カゴメ野菜生活100オリジナル」をミキサーにかける。シャーベット状になったら完成。

夏にぴったり!簡単でヘルシーなスムージーです。

## トマトのパンケーキ



### 【材料】(4人分)

トマト …… 2個(100g)  
卵 …… 1個  
ホットケーキミックス  
 …… 1袋(150g)

### 【作り方】

- ① トマトはおろし金ですりおろすか、ミキサーにかけてジュースにする。
- ② ボウルに卵と①を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてかるく混ぜる。
- ③ フライパンまたはホットプレートをあたたため、②をながし入れ弱火で焼く。
- ④ 表面にプツプツと小さな穴ができてきたら裏返し、約2分焼いたらできあがり。

生地を焼く時にフタをすると、ふんわり焼きあがります。

## 青いトマトのジャム



### 【材料】(4人分)

未熟なトマト …… 1kg  
砂糖 …… 300g  
レモン汁 …… 適量

### 【作り方】

- ① トマトをざく切りにし、フライパンに入れて砂糖を加え、中~弱火でこがさないように15分程度煮込む。
  - ② 火を止めて、レモン汁を加える。
- ※完熟トマトでもおいしく作れます。砂糖、レモン汁の量は好みで加減してください。

秋以降気温が下がりがり完熟しなくなった実もおいしく味わえます。  
加工・保存の学習にもつながります。