

子育てつうしん

令和6年5月10日
認定こども園ひばり保育園
境木 晴苗

桜の花びらが散り、若葉の緑色が綺麗な時期になりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ始め、園庭や公園で思い切り体を動かして遊んでいます。定番のダンゴムシ探しも人気で、プランターなどを動かして見つけ出し、ダンゴムシの様子を観察しています。

＼火を使わない 親子クッキング／ 『生ハムとチーズのカルツォーネ風ぎょうざ』

カルツォーネとは二つ折りにしたピザ生地を具を包み、オーブンやピザ窯で焼いたイタリア料理です。今回はスーパーに売っている、ぎょうざの皮で作れるレシピをご紹介します。

《材料 二人分》

- ・ぎょうざの皮……8枚
- ・生ハム……………2枚
- ・ミニトマト………2個
- ・スライスチーズ…1枚
- ・バジルソース……小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1

《作り方》

- ① 生ハム4等分、チーズ8等分、トマト4等分に切る。
- ② 餃子の皮の上半分に生ハム、チーズ、トマトの順にのせてバジルソースをかける。
- ③ 餃子の皮の端に水を少しつけて半分に折り畳み、空気が入らないように抑える。
- ④ ホイルに並べて表面にオリーブオイルを塗り、焼き色が付くまでトースターで3分ほど焼く。



ひばり保育園では毎週月・水は園開放を行っています。育児についてのご相談などがありましたらお気軽にご利用ください。



『プランター家庭菜園 おすすめ3選』

子どもと一緒に家庭菜園を作ると、野菜が育つ過程を知ることが出来ます。また、水やりなどのお世話をする事で野菜への愛着が湧いてきます。自分で育てた野菜を大切に思う気持ちが、食べ物や農家の方へ感謝の気持ちを持つことにも繋がります。野菜嫌い克服のきっかけにもなるかも知れません。



《ミニトマト》 ○収穫時期…7月～8月 ○栽培適温…20～30℃

トマトは大玉になるほど育てるのが難しくなります。そのため、初心者の方にはミニトマトがおすすめです。収穫量が多く、栽培の楽しみを得ることに最適です。

《オクラ》 ○収穫時期…7月～10月 ○栽培適温…20～30℃

暑さに強い夏野菜たちも 40℃を超えると育ちにぐんぐん成長しますが、熱帯生まれのオクラは暑さを楽しむかのようにぐんぐん成長します。猛暑日の多い宮崎でも育てやすいのが特徴です。

《ピーマン》 ○収穫時期…6月～10月 ○栽培適温…25～30℃

病害虫が少なく、手入れが簡単です。温度管理や水やりの方法をおさえ育てれば、比較的長い期間でたくさん収穫することが出来ます。

夏野菜にはカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテに高い効果があります。収穫後 24 時間経過すると栄養が半減するため、早めに食べることがポイントです。