



連日猛暑が続いております(>\_<) 真夏日の連続記録も30日を超えるなど、北海道とは思えない連日の蒸し暑さに体調を崩さないようそれぞれのご家庭でも十分に注意されて下さい。

第2学期がスタートしたこの一週間は、基本的な生活習慣の確認をねらいとしました。のんびりと夏休みを過ごしたことから生活リズムも崩れ、登園拒否を見せる子もちらほらおりました。リズムを取り戻すのに時間がかかる子もおります… ご家庭でも温かく接し、ご協力をお願い致します。

### ●●●令和6年度「園児募集」●●●

令和6年度の「園児募集」が本格的に始まります。

お知り合いの方で、明春4月からお子さんの幼稚園就園を予定されているご家庭がありましたら、ぜひご紹介下さい。

9月2日(土)に「入園説明会」を行います。本園が大切にしていること、特色ある活動について紹介させて頂きます。

現在参加予約を受けております。よろしくお願ひ致します。



「幼稚園ガイド」QRコード



### =延期のお知らせ=

前号でお知らせしたYOKOMINE式研修会ですが、横峯先生の都合で開催を延期することとなりました。

開催日が決まりましたら改めてお知らせ致します。9月5日(火)は通常保育となりますのでお間違いないようご注意ください。

### △▼△運動会応援グッズについて△▼△

前号でもお知らせした通り、今年の運動会は保護者の方の観覧人数などの制限を設けず、コロナ禍以前の形で開催させて頂きます。

保護者の皆様も我が子、そしてクラスの友達の成長した姿を楽しみにされていることと思います(笑)

運動会をさらに盛り上げるための応援グッズなどについてのお問合せが数件あります。

保護者の皆様のお気持ちに職員一同、感謝の気持ちでいっぱいですが、過度になり過ぎることが保護者間のトラブルになってしまうのではないかと懸念しております。

クラスの保護者全員でTシャツを揃える、横断幕の作成等…

金銭的負担、作成・準備に対する負担などが一部の保護者の方に偏る、クラス間で過度な競争が発生してしまうなど…

これらのことを考慮され、全ての保護者の方皆さんが賛同される範囲でさせて頂けると幸いです。ご理解とご協力をお願い致します。

### 野菜の力 ~夏に嬉しい栄養がいっぱい~

蒸し暑い日が続く夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか?! こんな時だからこそ、栄養価の高い食材を食べ、しっかりと栄養補給をしなければなりませんね。

夏野菜の代表的な物の一つにピーマンがあります。ピーマンは中南米原産で、大航海時代はヨーロッパに唐辛子が伝わり、その後品種改良されてピーマンが生まれたそうです。日本には明治時代に渡来し、現在のように普及したのは洋食が増え始めた戦後だそうです。最近では、形がユニークな物や色もカラフルな物もよく目にするようになりました。

フルーツピーマンは、別名「フルーツパプリカ」とも呼ばれ、赤・黄・オレンジなど、色の種類が多く、甘味があり、サラダでも人気です。

近年では、苦みが嫌いな子供でも食べやすいように開発された、苦みと匂いを抑えた「こどもピーマン」なる物もあるそうですよ(笑) 選ぶ時は、肩が張って濃い色でツヤがあり、特にヘタの切り口がみずみずしい物が新鮮で美味しいらしいです。

ピーマンは、熱に強いビタミンCが豊富で、ビタミンPも多く含み、これがビタミンCの劣化を守っているそうです。さらにβカロテン、ビタミンEも豊富、苦みの元であるポリフェノールの一種、クエルシトリンと香り成分のピラジンは、高血圧と心筋梗塞の予防、冷え性対策にも効果があり、この時期の体調管理にぴったりの食材です。ピラジンは、ワタや種に多く含まれているので、丸ごと食べるのがおススメだそうです。ピーマンとミョウガを千切りにして水にさらし、シャキシャキのところを甘酢で食べるのも美味しいですよ。

今回は、ヘタもワタも種も、栄養をそのままいただく「丸ごと味噌炒め」のレシピを紹介します。

【材料(2名分)】

ピーマン…4個 胡麻油…大さじ1 味噌 大さじ2 みりん 大さじ1 酒 大さじ1

生姜すりおろし 適量

【作り方】

- ①ピーマンはそのまま縦に半分に切る。ヘタもワタも種も取らず、楊枝で穴を数か所あけておく。
- ②調味料をボール等で混ぜておく。
- ③フライパンに胡麻油を入れ、切り口を上にして焼く。裏返し、ヘラで押さえて、種に焦げ目がつくように焼く。
- ④焦げ目がついたら蓋をしてしんなりするまで蒸し焼きにして、仕上げに合わせた調味料をからめる。

ご飯のおかずにも、ビールのおつまみにもなりますよ(笑)

夏バテ気味の体にピッタリの栄養バツグン!! ぜひお試しください。