



8月の予定

体重測定(3日)

内科医来診(4日)～なぎさ班・ほし班

精神科医来診(10日)(24日)

藤の実 学園だより

2020年8月号



栄養士のお話



給食のメニューから「豚しゃぶ風」をご紹介します。ゆでた豚薄切り肉とたっぷりの野菜を甘酢で和えた夏におすすめの料理です。

- ①ボウルに酢・砂糖各大さじ1.5、しょうゆ小さじ1、塩小さじ0.5を入れ混ぜておく。
- ②豚肩ロース薄切り肉300gを一口大に切り、熱湯でさっと茹でザルにあげる。きゅうり1本を千切りにする。
- ③もやし1袋、薄切りの玉ねぎ1/2個分、細切り人参1/2本分を耐熱袋に入れ、電子レンジで加熱する(目安:500W4分)。加熱後ざるにあげ、冷めたら水気をしっかりしぼる。
- ④大きなボウルにすべてを入れ、全体をまぜあわせて、できあがり。

そうめんのおかずにしてもよいでしょう。是非おためし下さい。



今月のひとりとごと

緊急事態宣言が明け、友人のオレンジ畑へ収穫の手伝いに行ってきた。

根府川にあるその畑は、木々の間から海が臨める。さわやかなオレンジの香りに自然と空を仰ぎたくなる。・・・なんて・・・

実際は息子を差し置いて、真っ先に木に登り、無心にオレンジをとる私。木の下で呆れた顔でオレンジを受け取る息子。「逆でしょう」 そう思いながらも、楽しむ母を見てもらう事にした。後日、梅の木と琵琶の木にも登ってみた。食いしん坊の私にはぴったりのストレス解消となった。さあ！次は何の木に登ろうかなあ・・・。



(杉山)



次回はM職員です



**かぜ班・そら班
なぎさ班・にじ班編！**

**小旅行
(茅ヶ崎里山公園)**



雨の日もありましたが、
すべての班と歩行グループが、
小旅行を楽しむことができました！！

涼の会

**にじ班・
かぜ班・そら班編！**



毎年恒例のヤマハプールと園庭での水遊び。
今年は班単位での実施となりましたが、
一足早く夏の涼を満喫しました！！

七夕飾り



7月上旬に七夕飾りを作りました。みなさん短冊に思い思いの
願い事を書き込み、飾りと一緒に笹の葉につるし、
夏の風情を楽しみました。★

**来月号はほし班・つき班・なぎさ班・うみ班編です！
お楽しみに！**

