Paraisten kaupungin varhaiskasvatus

# Viikko 24

## Vinkkejä & ideoita

### **Kesä on täällä!**

Lämmin kesä on saapunut, ja on tärkeää muistaa juoda paljon. Nauti vaikka smoothie, jonka voit tehdä tässä olevan reseptin mukaan. Marttojen sivuilta löydät lisää vinkkejä.

Tänä kesänä et ehkä voi tavata kaikkia joita haluaisit, mutta voit muistaa ja ilahduttaa heitä hienoilla, itsetehdyillä korteilla.

### **Kesäsmoothie**

4 ½ dl marjoja (oman maun mukaan)

3 dl maustamatonta jugurttia/vettä/maitoa/kaurajuomaa/tuoremehua

2 rkl hunajaa (voi jättää pois)

Koristeluun:

Kuivattuja marjoja, omenaviipaleita, mysliä ja/tai jotain luonnosta, esim.

voikukan keltaisia terälehtiä tai käenkaalia (ketunleipää).

Sekoita marjat ja neste. Lisää hunajaa, jos käytät happamia marjoja kuten viinimarjoja ja puolukkaa. Koristele.

[Suomenkielisiä reseptejä Marttojen sivuilla](https://www.martat.fi/reseptit/?fwp_recipe_search=smoothie&fwp_recipe_classes=juomat).

[Ruotsinkielisiä reseptejä Martha-sivuilla](https://www.martha.fi/recept?q=smoothie&page=1).

### **Kesäkortit**

Materiaalia:

* Paksua paperia tai kangasta
* Vasara
* Leivinpaperia
* Veitsi
* Kasveja ja kukkia.

Hauskaa askartelua kaiken ikäisille.

Poimi erilaisia kasveja ja kukkia ja aseta ne paksulle paperille. Aseta leivinpaperi päälle ja lyö kasveja vasaralla. Kun olet lyönyt valmiiksi, poista leivinpaperi ja rapsuta kasvit pois vetisellä tai sormilla. **Mukavaa kesää!**