



チャイルドハウスこども園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。早寝・早起きと**朝ごはん**をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

①脳の活性化

脳が刺激され、スッキリ目が覚めます。

②肥満防止

朝ごはんを食べずに、お昼にたくさん食べると完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→**太る原因に！**

③脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使うので、朝ごはんをエネルギーを補わないと、エネルギー不足になり活発に動きません。

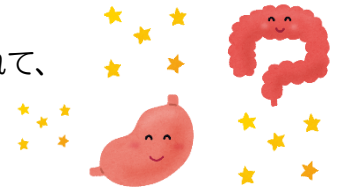


④快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

⑤生活習慣病を予防する

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない・・・
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べてしまう・・・



このくり返しが生活習慣病の予備軍に！



レシピ紹介 🍡 **よもぎだんご** 🍡

この時期ならではのよもぎを使って、お家で一緒に作ってみませんか？豆腐を入れることによって、やわらかいお団子になりますよ。また、「きなこ」は風味がよいだけでなく食物繊維、オリゴ糖も豊富に含まれており、栄養面もばっちりです(^o^)

♪レシピ♪

【材料】(直径2cmの団子：20個程度)

- ・絹ごし豆腐…1/2丁 (100g)
- ・生のよもぎ…60g (乾燥のよもぎなら3g)
- ・白玉粉…100g
- ・きなこ…適量
- ・砂糖…適



【作り方】

- ① よもぎを茹で、ミキサーにかけて細かくしておく。(ミキサーが上手く回らなければ、少量の水を加えるとスムーズに回ります。)
- ② ボウルに白玉粉と①のよもぎ(または乾燥のよもぎ)と豆腐を入れて混ぜ、水分が足りなければ水を少しずつ足して、耳たぶくらいの硬さになるまでこね、2cmくらいの大きさに丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら団子の真ん中をくぼませてから湯の中に入れ、浮いてきたら冷水にとる。
- ④ 出来上がった団子にきなこ砂糖をかけて、できあがり。



子どもの日とかしわ餅

5月5日は子どもの日で、「端午の節句」もともと中国から伝わった五節句のひとつで、かしわ餅を食べます。「かしわ」の木は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継ぎが絶えない縁起の良い木であり、また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅をかしわの葉に巻いて食べる習慣が生まれたといわれています。

こどもの日には、しょうぶ湯につかり、みんなでかしわ餅をいただいてみてはいかがでしょうか？



☆5月の食育・食指導・ミニクッキング☆

7日(金)	4・5歳児	ミニクッキング「おにぎり作り」
10日(月)	あかくわがた組	食指導「マナーについて」
11日(火)	あおかぶとむし組	食指導「マナーについて」
	あかかぶとむし組	食育「玉ねぎの皮むき」
12日(水)	あおくわがた組	食指導「マナーについて」
13日(木)	あかかぶとむし組	食指導「マナーについて」
20日(木)	あおかぶとむし組	食育「玉ねぎの皮むき」
26日(水)	5歳児	食育「米作り・田植え体験」

