



# お料理室だより

バンビーノハウス保育園

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。

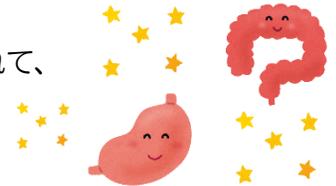


### ④快便効果

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でみてはいかがでしょうか？



## 水分補給のポイント

初夏に向け、段々気温が上がってきて汗をかきやすい季節になります。子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいとされています。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷ましです。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

