



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

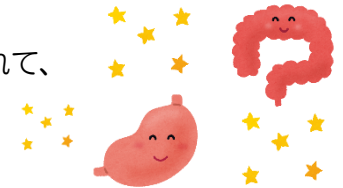
朝ごはんを食べずに、お昼にたくさん食べると完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→**太る原因に！**

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…適量



【作り方】

- 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。)
- 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。
- 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。
- 出来上がった団子にきなこ砂糖をかけて、できあがり。



GW明けから、各クラスで夏野菜の苗植えを行います🌱

5月の食育

8日(水)	クッキング「和風スパゲティ」	4歳児
10日(金)	食指導「食事のマナー」	とんぼ
13日(月)	ミニクッキング「ほうれん草白和え」	ばった
14日(火)		1歳児
15日(木)	食指導「箸の持ち方」	青くわがた
16日(木)		赤かぶとむし
		赤くわがた
17日(金)	食育「さくらんぼに触れよう」	1・2歳児
	クッキング「肉団子スープ」	5歳児
	ミニクッキング「ラップおにぎり」	4歳児
20日(月)	ミニクッキング「ジャムサンド」	3歳児
21日(火)	食育「ほうれん草ちぎり」	1歳児
	食指導「箸の持ち方」	青かぶとむし
28日(火)	クッキング「チンゲン菜和え物」	3歳児
30日(木)	ミニクッキング「ラップおにぎり」	4・5歳児

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？

