



スプリングハウス保育園

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

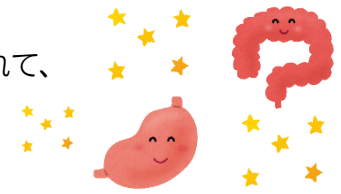
朝ごはんを食べずに、お昼にたくさん食べると完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→**太る原因に！**

#### 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、朝ごはんでは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】

- 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、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。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？



つくしぐみ 🌱

4月の食事風景です😊  
「おいしいよ～」と、  
たくさん伝えてくれる  
子どもたちです(^o^)

ももぐみ 🍑

たんぽぽぐみ 🌻

