



スマイリーハウス保育園

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と食べて、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

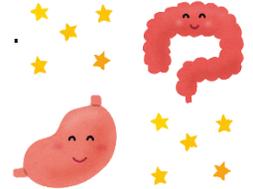
朝ごはんを食べずに、お昼にたくさん食べると完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→**太る原因に！**

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^)

【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、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

食育の予定

ミニクッキング・旬の食材

- 5/7(火)「アスパラを見てみよう」
- 5/10(金)「トマトを見てみよう」
- 5/14(火)「キャベツを見てみよう」
- 5/17(金)「さくらんぼを見てみよう」
- 5/21(火)「玉ねぎの皮むきをしよう」
- 5/23(木)「きゅうりを見てみよう」
- 5/31(金)「さやいんげんを見てみよう」

