



# げんきっ子だよ!

令和 6年 5月



園生活にもそろそろ慣れてきた頃でしょうか。この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



## 今が旬の食材!



アスパラガス グリンピース キャベツ  
ごぼう きぬさや たけのこ  
レタス しらす わかめ など

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者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、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

### 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

### おすすめ



## 豆乳蒸しケーキ

保育園で人気のレシピです。ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。保育園では5月9日・23日(木)に提供します。

### ◆材料 (4人分)

- ・ホットケーキミックス 140g
- ・豆乳飲料ハナナ味 100g
- ・砂糖 4g
- ・サラダ油 2g

### ◆作り方

- ①豆乳に砂糖・サラダ油を入れてかき混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
- ③カップ又は型に流し入れる。
- ④約20分蒸し、竹くし等でさして何もついてこなければ出来上がり。