



げんきっ子だよ

令和3年 5月



新緑が鮮やかな季節になりました。新入園児も園生活に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もいますが、子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。

食べごよみ



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちとは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

今月の旬の食材

アスパラガス 竹の子
さやえんどう かつお
わかめ など



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気!

新学期が始まりましたが、朝の生活リズムを整えられていない子が多く見られます。朝、慌てて家を出ると、忘れ物をしたり、園で腹痛や貧血を起こしたり、居眠りをしたりすることにつながります。子どもたちは、まだ10時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家庭では「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただけたらと思います。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆったりとって、ゆとりをもって登園できるよう、お願いします。



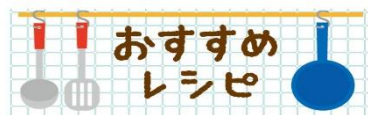
食育だよ

5月1日 八十八夜

2月の「立春」から数えて88日目のことです。新茶（一年で最初に摘まれる茶葉）の茶摘みの時期です。

5月9日 アイスクリームの日

東京オリンピック開催年の1964年5月9日にアイスクリームのイベントが開催されました。以降、この日を「アイスクリームの日」としました。



おすすめレシピ

5月13日（木）実施予定

「ひきずり風煮」愛知県の郷土料理

<作り方>

下準備

鶏肉は一口大、焼き豆腐は2cmくらいのサイコロになるとは小口切り、糸こんにゃくは食べやすい長さになり下茹で、白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、人参はいちょう切り、しめじは食べやすい大きさに切っておく

- ① サラダ油で鶏肉を炒める。
- ② 野菜全てを入れて煮込む。
- ③ ある程度火が通ったら、焼き豆腐・なると・砂糖・しょうゆで調味し、更に煮込む。

<材料> 4人分

鶏肉	80g	人参	40g
焼き豆腐	120g	しめじ	60g
なると	40g	砂糖	大さじ1弱
糸こんにゃく	120g	しょうゆ	大さじ1・2/3
白菜	120g	サラダ油	適宜
ねぎ	40g		