



# げんきっ子だよ!



令和 5年 5月

新しい生活が始まってひと月が過ぎました。慣れない環境でストレスを感じる子、すっかり緊張がほぐれた子、いろいろな子がいます。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。

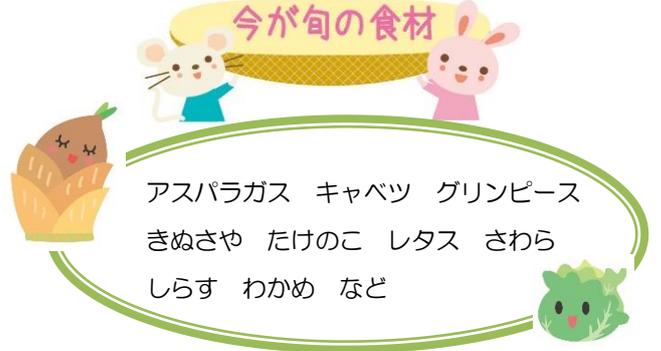


## 子どもの日のお祝い

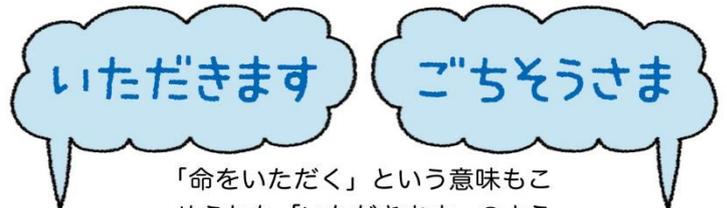
稲の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。



## 今が旬の食材



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



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



## おすすめ



## 肉団子入りトマトスープ

今年度のテーマは「イベント・お楽しみ」です。  
5月はジブリ作品「天空の城ラピュタ」のメニューを紹介します。  
ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

### ◆材料 (大人2人分、子ども2人分)

- ・肉団子…一人2個ずつ (お好みで)
- ・じゃがいも…中1個弱
- ・玉ねぎ…中1/2個程度
- ・キャベツ…葉3~4枚分
- ・人参…中5cm程度
- ・トマト…1/3個程度
- ・ケチャップ…大さじ2弱
- ・コンソメ…5g程度
- ・塩…適宜
- ・炒め用の油…適宜

### ◆作り方

- ①じゃがいも・人参・トマトは1cm程度の角切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
  - ②鍋に薄く油をひき、肉団子を強火で表面に焼き色を付ける。
  - ③肉団子を寄せて火を弱め、じゃがいも・玉ねぎ・人参を炒める。
  - ④玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツ・トマトを入れて全体に油が馴染むように炒める。
  - ⑤ひたひたの水・ケチャップ・コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
  - ⑥塩で味を調える。
- ※お好みでバター・生クリームを入れても美味しいです。

