

5月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新しい環境になり約1か月が経ちました。
保育所での生活には慣れてきたでしょうか。
5月はゴールデンウィークがあり、生活リズムが崩れる時期でもあります。
もう一度、生活習慣を見直して早寝・早起き・3食をしっかりとるようにし、元気にすごしましょう



朝ごはんは元気スイッチ



朝は忙しくて時間がないため、朝ごはんがおろそかになっていませんか？朝ごはんには大切な「**スイッチ**」がたくさんあります。

からだスイッチ

エネルギーが作り出され体温が上昇して、体が目覚めます。

あたまスイッチ

脳にエネルギーが届き頭がスッキリ目覚めます。

おなかスイッチ

消化器系が刺激されて排便が促されます。

親子そろって朝ごはんを食べて、一日のいいスタートをきりましょう。



こどもの日

「こどもの日」は国が定めた祝日ですが、「端午の節句」とも言われます。昔はこの時期から気候が暑くなり始め、体調を崩すことが多くなるために「邪気払い」をする意味で菖蒲を軒に吊るしたり、お風呂に入れたりする風習が伝えられてきました。

「こどもの日」に食べられる「柏餅」は餅をくるむ柏の葉にいわれがあります。柏の木は「次の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「子孫繁栄」の象徴とされ、こどもの日に食べられるようになりました。



今月のおすすめレシピ～チーズポテトもち～

材料（幼児1人分）

・じゃが芋	60g	・スキムミルク	3g
・バター	2g	・塩	少々
・片栗粉	3g	・チーズ	7g

作り方 ①じゃが芋は皮をむきラップに包み加熱する。熱いうちにマッシュし、バターを混ぜ、片栗粉、スキムミルク、塩を加えてよく混ぜ、あら熱がとれたらチーズを加えて混ぜる。
②①を小判形に成形し、170℃のオーブンで10分くらい焼き色がつくまで焼く。



じゃが芋をつぶしたり、混ぜたり、丸めたり！お休みの日に、お子様と一緒に作ってみませんか？

