



たべるのだいすき

寒暖の差も少しずつ和らぎ、さわやかな季節になりました。例年なら新しい環境にも慣れ、子どもたちの賑やかな声が響く園内も、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言に伴い登園自粛にご協力して下さっているご家庭も多く、とても寂しく感じます。お家での生活が続き生活リズムも変わってくるかと思いますが、バランスの良い食事を心がけ、新型コロナウイルスに負けないようにしっかり食べて免疫力を高めましょう！一日も早く皆さんの元気な笑顔を見られることを楽しみにしています。



朝食と生活リズムの関係

* 朝食をしっかり食べることで胃腸が刺激され、排便の習慣も身につくようになります。
朝ごはんを食べるためには朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日三食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身に付き、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立されます。
また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子ども達にも自然に生活リズムが身に付きますので、家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

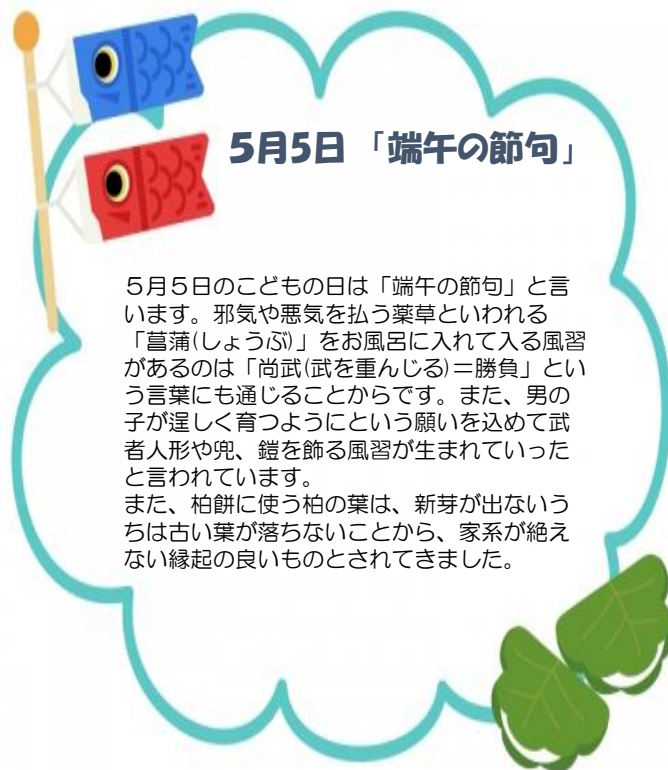


旬の食材献立

(5月の旬の食材)
たけのこ・アスパラガス・新ごぼう・新じゃがいも

(旬の食材を使った献立)
5月1日 たけのこごはん
5月8日 ごぼうサラダ
5月18日 たけのこ旨煮
5月27日 茹でアスパラガス
5月29日 ポテトサラダ

(旬の食材 たけのこ)
たけのこは、食物繊維やタンパク質を多く含んでいます。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンという必須アミノ酸で身体に悪い物では、ありません。



5月5日のこどもの日は「端午の節句」と言います。邪気や悪気を払う薬草といわれる「菖蒲(しょうぶ)」をお風呂に入れて入る風習があるのは「尚武(武を重んじる)＝勝負」という言葉にも通じることからです。また、男の子が遅く育つようにという願いを込めて武者人形や兜、鎧を飾る風習が生まれていったと言われています。
また、柏餅に使う柏の葉は、新芽が出ないうちは古い葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起の良いものとされてきました。

★親子deクッキング★

家族で過ごす時間が増えた今、親子で食事作りにチャレンジしてはいかがでしょうか？
手始めは包丁を使わず簡単にできるサラダがおすすめです。ドレッシングも油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて蓋を閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。
トッピングにゆで卵や小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると見た目や食感も楽しいサラダの出来上がり！
自分で作ると苦手な野菜でもおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

