



2024年5月配布

新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境になれてきた頃と思います。5月は気候もよく過ごしやすい時期ではありますが、新学期の緊張もとけ、疲れが出やすくなる季節でもあります。ゴールデンウィークのお休みもあり、ついつい夜更かしなどしてしまいがちですが、生活リズムを整えながら元気に過ごせるようにしましょう！！



## 乳幼児は食生活リズムの基礎を作る重要な時期です！



子どもの健康と成長における重要点

- ①十分な睡眠、朝の光を浴びる。
- ②たくさん体を動かし「おなかがすいた」という感覚をもつ。
- ③朝、昼、夜の規則正しい食事。

→これらが崩れてしまうと…

免疫力が低下し、体調を崩しやすくなり風邪をひきやすい状態になってしまいます。

上記の3つの繰り返しが食生活リズムを助け、活動にメリハリを与えてくれるのです。

まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



## 子どもの日のお祝い

〈かしわ餅の由来〉

かしわの葉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りました。

〈しょうぶ湯に入る理由〉

中国からの風習で5月には病気や災厄が増えることから邪気を払う為に使用されていたと言われています。しょうぶの葉にはリラックス作用や、血行促進作用があります。子どもの日にしょうぶ湯に入ることもおすすめです。

園では2日に子どもの日の献立を提供します。

これからも献立を通して、日本の行事伝統文化を伝えていきたいと思えます。



## レシピ紹介



今が旬のアスパラガス！

アスパラガスには疲労回復、貧血・生活習慣病予防と様々な効果があります。

そのアスパラガスを使ったレシピを紹介します。

〈アスパラガスの肉巻きフライ〉

【材料4人分】

- ・豚バラ肉 200g
- ・塩コショウ 少々
- ・アスパラガス4本
- ・小麦粉 大さじ3
- ・鶏卵 2個
- ・パン粉 100g
- ・揚げ油
- ・中濃ソース

- ①豚肉に塩こしょうをしておく。
- ②アスパラガスの根元を切り、下半分の皮をピーラーで皮をむく。
- ③アスパラガスを巻きやすい大きさに切る。
- ④③に肉を巻き、小麦粉→卵→パン粉の順に通していく
- ⑤フライパンに肉巻きが半分つかるほどの量の油を入れ、揚げていく。