

新年度を迎えてから、一か月。子どもたちは新しい環境にも徐々に慣れ、毎日元気に過ごしています。

4月の献立には、子どもたちが食べやすいメニューを多く取り入れていました。5月も引き続き、鯖の味噌煮やチキンドリア、麻婆豆腐等にしました。旬の食材のグリンピースや空豆は、「中華おこわ」や「グリンピースご飯」、「ゆで空豆」や「がんもどき」にします！
野菜の旬はあっという間に過ぎてしまいますが、献立に取り入れる事で、豊かな食経験を育てていけたらと思います。

○朝ごはんを食べよう！！

一日のリズムは朝ごはんからといわれる程、朝食はとても大切ですが、休日はどうしても朝起きる時間が遅くなりがちです。

しかし、お休みの日にも三食きっちりと食べる事で、休み明けの生活リズムを大幅に崩す事なく、生活を送る事にも繋がっていきます。

また、忙しい毎日でも、朝ごはんを食べることで、肥満防止や
快便効果、脳のエネルギー源となるなど、良い事ばかり！

朝から張り切って、豪華なものや、手間のかかるものを作らなくても大丈夫です。ご飯やパン等のエネルギー源となる主食と、魚や卵、肉等のたんぱく質の多い食べ物を組み合わせることを基本に、みそ汁やスープでお野菜を取れば、ビタミンも補う事ができます。

缶詰なども利用し、ミートソースとチーズのトーストや、前日の残りのみそ汁に卵を落としたり、野菜スープにご飯を入れて洋風おじやにしても◎。

忙しい毎日ですが、お休みの日は朝から家族が揃って食事ができる良い機会にもなります。家族そろって朝ごはんを食べて、休み明けも元気に過ごしていきたいですね。

<クッキング>

めばえ

つぼみ・みのり

2日 グリンピースの観察！（中華おこわに入ります）22日 きゃべつのしらす和えを作ろう！

24日 空豆の観察！（茹で空豆になります）24日 きたあかりのポテトサラダを作ろう！

29日 ハヤシライスを作ろう！

空豆をさやから出してみよう！（30日のがんもどきに入ります）

○子どもの日にぴったり！

簡単♪兜（かぶと）はるまき！

材料

- ・春巻きの皮・・・10枚
- ・プロセスチーズ・・・適量
(詰めすぎ注意です)
- ・小麦粉・・・適量
- ・揚げ油・・・春巻きが浸る位

作り方

- ・図のように春巻きの皮で兜を折る。
- ・中にチーズを入れ、水で溶いた小麦粉で口を閉じる。
- ・170～180℃の油でこんがりするまで揚げる。

