



きゅうしょくだより



令和6年5月 あおぞらぱれっと保育園

新緑が美しく、暖かく爽やかな季節になりました。鯉のぼりも子どもたちのように青空を元気よく泳いでいます。

【端午の節句 5月5日】

端午の節句は、男の子の健やかな成長と健康を願ってお祝いする日です。

「菖蒲の節句」とも言われています。

お家では兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。



給食では、5月1日のおやつで「ちまき風おこわ」をお出しします。

5月2日は幼児クラスはケチャップライスをこいのぼりに見立てて盛り付ける予定です。



【早寝・早起き・朝ごはん】



文部科学省では十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣を社会全体で推進するために「早寝早起き朝ごはん」の運動を進めています。

「睡眠」・・・こどもの成長に欠かせないメラトニン（生体リズムの調整に大切なホルモンで睡眠を促す働きがある）や成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。睡眠が不足しているとイライラしたり日中の集中力が低下します。（1～2歳児の睡眠時間：11～14時間、3～5歳児の睡眠時間：10～13時間）

「朝ごはん」・・・寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝はエネルギーが不足しがちです。朝ごはんをしっかりと食べないと脳がエネルギー不足となり、イライラしたりやる気が起きない傾向にあります。

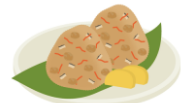
【朝のおすすめメニュー】

野菜やキノコ類、海藻などを使って具たくさん汁ものにする立派な副菜になります。

朝ごはんをなかなか食べられない方もバナナなどの果物やスープ、サンドイッチなど簡単な物からでもかまいません。「毎朝、食べる」を習慣化できるとよいですね。

5月に幼児クラスを対象に「早寝・早起き・朝ごはん」のお話を予定しています。

【今月の郷土料理～福岡県～】



5月は、福岡県の「かしわおにぎり」をお出しします。

「かしわおにぎり」・・・九州北部では鶏肉は「かしわ」と呼ばれ、古くから食材として親しまれてきました。かしわめしが広まったのは駅弁「折尾のかしわめし」がきっかけといわれています。

【今月のおすすめレシピ】

〈鶏肉の梅だれ〉

～材料(5人分)～

・鶏もも肉・・・200g

(下味:しょうゆ・・・3.0g・酒・・・3.0g)

(梅だれ)

・梅干・・・15g・酢・・・6g・しょうゆ・・・15g

・かつおだし汁・・・100g・砂糖・・・10g・片栗粉・・・15g



～作り方～

① 鶏肉に醤油と酒を絡める。

② フライパンに油を敷き、鶏肉を焼く。

③ 梅干しを細かくたたき、調味料(梅干し、酢、醤油、かつおだし汁、砂糖)を合わせて鍋に入れて火にかける。

④ 片栗粉を水で溶いて調味料に加えてとろみをつける。

⑤ 焼き上がった鶏肉に絡める。

☆梅だれは多めに作って、豚肉や魚にもどうぞ。