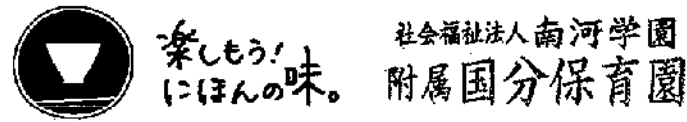


5月 きゅうしょくだより



季節の食材を楽しみましょう

旬の食材は栄養が豊富です。うまみ、香りも強く食材そのものの味が濃いため、薄味でも美味しく食べられます。また、その時期に体が欲する交機能をもち、体調も調います。



5月が旬の食材

今しか味わえない旬の食材の美味しさをたっぷり味わってくださいね♡

保育園おやつレシピ!

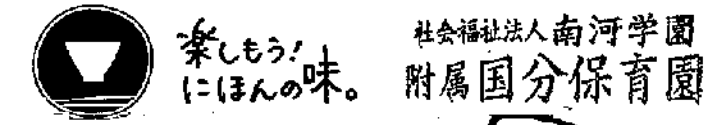
じゃがいももち

ポイント
焦げやすいので、9割は最後に砂糖を入れるアレンジもおいしくですよ

- [材料(約4人分)]
- じゃがいも: 160g (中2個くらい)
 - 片栗粉: 48g (大さじ5強)
 - 砂糖: 10g (大さじ1弱)
 - しょうゆ: 8g (小さじ1強)
 - 水: 少量(必要に応じて)
 - 油: 適量(焼く用)

- [作り方]
- じゃがいもをゆでる
皮をむいて小さく切り、やわらかくなるまでゆでる(レンジ加熱でも可)
 - つぶす
熱いうちに滑らかに潰す
 - 生地を作る
片栗粉を加えて混ぜ、まじりにくければ水を少し足す(耳たぶくらいのやわらかさが目安)
 - 成形する
食べやすい形に丸めて少し平らにする
 - 焼く
フライパンに油をひいて中火で両面こんがり焼く
 - 味付け
砂糖としょうゆを混ぜ、少し作り、最後に絡めて軽く焼く

5月 きゅうしょくだより



新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたように感じます。5月はゴールデンウィークの長いお休みがありですね。最近、気温差が激しく体調を崩しやすい時期になっています。体調管理をしっかり行って休み明けも元気に登園してくださいね!

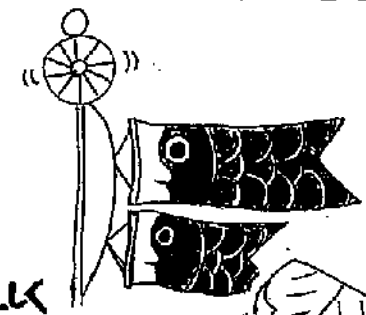


5月5日は“端午の節句”

新緑の季節である5月5日はこどもの日。昔はたくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。現在は「こどもの日」として男女の区別なく子どもたちへの慈しみの思いを込めて幸せを願いますこやかな育ちを祝う日です。

こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿を重ね合わせたくましく元気に育つとの願いが込められています。



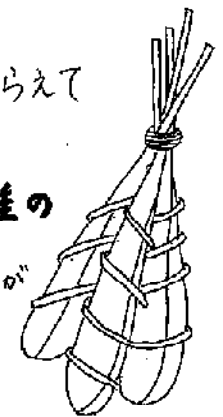
かしわもちのいわれ

柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫バカ、栄えるようにといった願いが込められています。



ちまきのいわれ

ちまきを毒へびになぞらえてそれを食べることで免疫が付き悪病災難の憂いを除くという意味があります。



菖蒲湯のいわれ

邪気や災難よけの薬草です。「菖蒲」と「尚武」で「武」を尊び、「勝負」にかけてお立身出世の願いが込められています。

