



食育だより

ふたばっ子



第二双葉幼稚園
給食室
令和 4年度 5月号

若葉が輝き、清々しい季節になりました。新年度が始まり、1か月が過ぎ、新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか？5月はお休みの多い月ですが、日ごろから規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしましょう！



生活リズムを整えましょう！



毎日、元気に過ごすには、生活リズムを整えていくことが大切です。起きる時間、寝る時間、食事の時間など、毎日同じように繰り返すことで、だんだん一日のリズムが整い、身体や気持ちも慣れていきます。お子さんにとって、無理のないよう、少しずつリズムを整えていきましょう。

朝ごはんを食べましょう！



朝ごはんは、一日のはじめに、とても重要です。朝ごはんを食べることで、脳や身体が目覚め、活動できる状態になります。

朝ごはんを食べることで、朝の排便を促す効果もあります。



十分な睡眠をとりましょう！

睡眠時間の目安は、1～3歳児は、昼寝と合わせて12時間程度、3～5歳児は、11時間程度が最適な睡眠時間の目安といわれています。

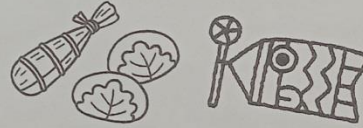
しっかり眠り、翌朝は、朝ごはんを食べ、登園しましょう！



たんご せっく

端午の節句

5月5日は『端午の節句』です！



端午の節句は、中国で発祥し、日本でも奈良時代から続く、伝統行事です。柏餅やちまきを食べますが、ちまきに結んである五色の糸は、子どもが無事に育つように願う魔よけの意味があり、こいのぼりの吹流しの色にも使われています。

○今月は、26日(木曜日)の献立、**ホクホクコロケ**レシピを紹介します。下味をつけてソースなしで美味しくいただけるレシピです。是非作ってみてください。

<材料>10個分

<作り方>

豚ミンチ 100g

①玉ねぎと豚ミンチを油で炒める。火が通ったら砂糖、みりん、しょうゆを入れ水分がなくなるまで炒める。

玉ねぎ 100g

じゃが芋 500g

②じゃが芋は、茹でてつぶし塩コショウ入れ、①とよく混ぜる。

塩こしょう 少々

③俵型に成型し、小麦粉、卵、パン粉つけ、油で色よく揚げる。

砂糖、みりん、しょうゆ

各小さじ1

(小麦粉、卵、パン粉は適量)