



きゅうしょくだより



令和6年5月

あおぞらルーム

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。



【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。

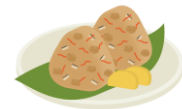
【朝のおすすめメニュー】

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。