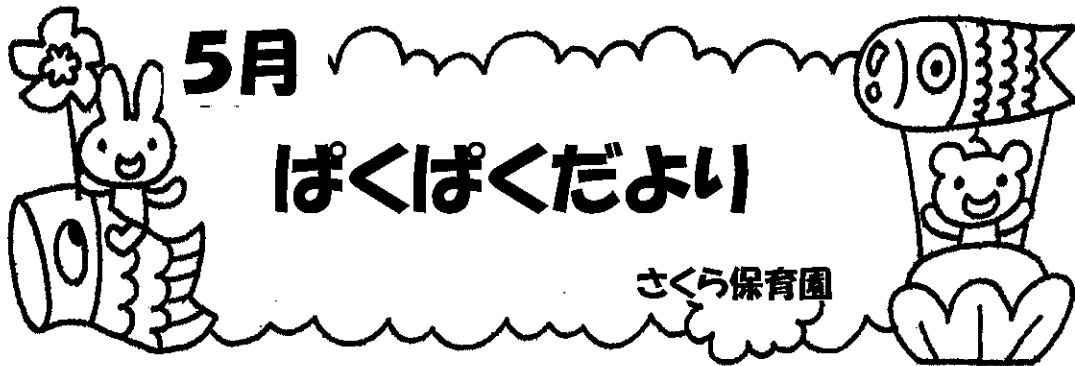
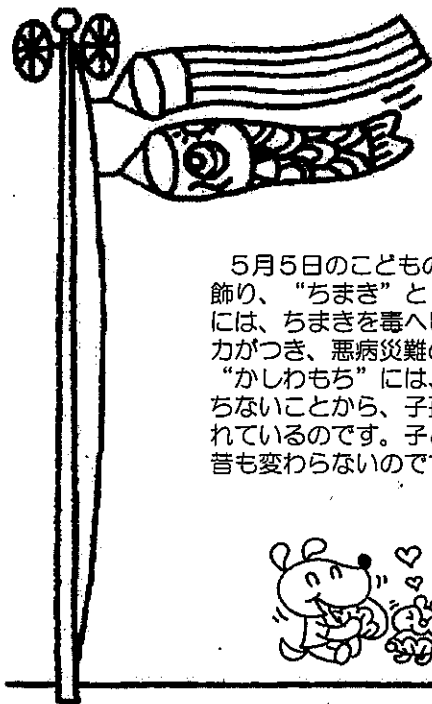


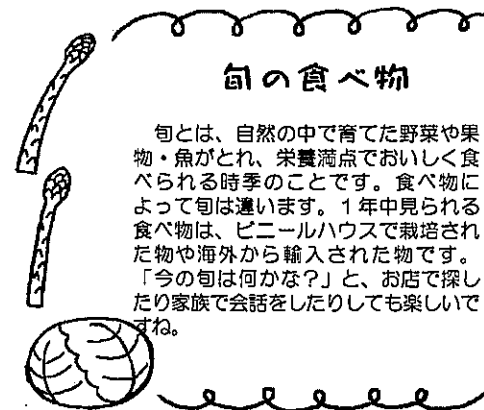
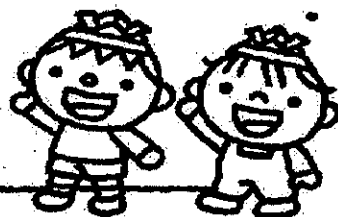


入園・進級してから1ヵ月が経ちました。外遊びが楽しい季節になりましたね。新しいクラスや、園の生活・給食に慣れてきましたか？5月は連休があり、生活リズムが崩れやすくなるので、早寝早起きを心がけ、3食しっかり食べましょう。たくさん睡眠もとって、元気に過ごしていきましょう。



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日は、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。



旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何か？」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



春が旬な野菜

- ・アスパラガス
- ・春キャベツ
- ・たけのこ
- ・さやえんどう
- ・そら豆
- ・新たまねぎ
- ・セロリ
- ・ごぼう など



～簡単おやつレシピ紹介～

片栗粉で作るプルプルわらびもち

<材料>2人分

- ・片栗粉…50g
- ・砂糖…30g
- ・水…250cc
- ・きなこ…適量
- ・黒蜜…お好み

- ①鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ、火にかける前によく混ぜ合わせる。
- ②弱火～中火にかけ、木べら等で絶えず混ぜ合わせる。
- ③固まりはじめてきたら弱火にし、引き続き混ぜ合わせる。
- ④透明になったら火を止め、その後も1分ほど混ぜ合わせる。
- ⑤スプーンを2本使い一口大に丸めて、氷水に落としていく。
- ⑥水気をきり、きなこ、お好みで黒蜜をかけて完成！

ご家庭で余りがちな片栗粉で簡単にわらびもちができます。ぜひ、作ってみてください！

…食べ物クイズ…

つちのなかで、あかいかおをしているのは、なにじんでしょう？

こたえ：にんじん

かんたんだったかな？ むずかしかったかな？
らいげつのクイズもたのしみにしてね！

5月の行事予定

23日 A組お好み献立

30日 お誕生会

