



# きゅうしょくだより

やよいこども園 令和3年 5月



入園・進級から一か月が経ちました。気持ちの良い爽やかな風が吹く季節となり、段々と環境の変化に慣れてきた頃だと思います。しかし、まだまだ疲れやすい時期でもあるので、早寝・早起き・朝ごはんを1日のリズムを整え、毎日の生活を元気よく過ごしていきましょう。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから起こります。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原（くつげん）」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたことが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## 今月の献立より

### ねばねばハリハリサラダ

大豆、野菜、海藻がバランスよくとれる一品なので、肉や魚がメインの献立に合わせるのがおすすめです♪

分量 2人分

納豆	1/2 パック	ごま油	数滴
ほうれん草	20g	しょうゆ	小 1/3
人参	20g(1.5cm)	だし汁	少々
切干大根	4g	炒りごま	適量
ひじき	小 1/2		

作り方

- ① 切干大根とひじきは水に浸けてもどし、2cmの長さに切り、さっと茹でる。
- ② ほうれん草、人参も2cmの長さに細切りにし、柔らかくなるまで茹でて水気を切る。
- ③ ①と②と納豆と調味料を合わせて出来上がり。