



新年度が始まって1か月がたちましたが、
保護者の方も慣れてきたでしょうか？
環境が変わり生活のリズムが乱れると
体調を崩しがちです。
規則正しい生活を身につけていくために



「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう!!



5月5日はこどもの日



こどもの日は、端午の節句の日でもあります。子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こいのぼりを飾ったり、柏餅を食べたり、菖蒲の葉をお風呂に入れて病気や悪いものを追い払ったりします。

おうちでやってみよう

そら豆のさやむき

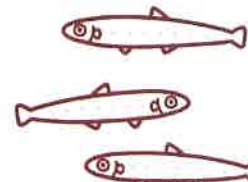
そら豆のさやむきは、道具を使わずにできるので、
子どもの食育体験におすすめの作業です。
まずはさわってみて、色や形を確かめたり、においを
かいだりしてみてください。
さやをむくときは、筋のところを押してパカッと開く
方法が一般的ですが、さやの両端をそれぞれ手で握り、
ねじって割る方法もあります。
むいたそら豆は塩ゆでなどに調理して、食べる時間も
一緒に楽しめるといいですね。



旬の食材

シラス

シラスはもともとウナギやアユ、ニシンなどの白い稚魚の総称ですが、現在は一般的にカタクチイワシの稚魚がシラスとして販売されています。



地域により春と秋に旬がありますが、春のシラスは甘みがあり、生シラスや釜揚げシラスとして楽しめます。

季節の朝ごはんレシピ

シラスとのりのチーズトースト

★材料(1人分)

- 食パン (6枚切) 1枚
- ピザ用チーズ 15g
- 焼きのり 1/3枚
- シラス 20g

★作り方

- ①食パンの上に焼きのり、ピザ用チーズ、シラスをのせ、トースターでこんがりするまで焼く。
- ②食べやすい大きさに切って完成。

