

# 2024年 きゅうしょくだより

## 5月

2024年5月1日発行 ハレルヤ保育園

### ♪きせつのたべものくいず なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪  
たべるのはつちにかくれているおれんじいろのところだよ。かれーらしいすにはいっているじやがいも、たまねぎ、それから.....〇〇〇〇。

### 今月の行事料理：こどもの日



「ピースごはん、ハンバーグ、こいのぼりパン」

<2(木)の献立：昼食、午後おやつ>

☆ほしぐみさんが食育でむいたお豆をつかいます！

### ☆かぶとの意味は？

かぶとは昔、体を守るために使われていました。そのため、子どもの身を守って元気に大きく育つように、という意味が込められ兜を飾るようになったとも言われています。



### ☆どうして“鯉のぼり”なの？

中国の故事『登竜門』が由来とされています。日本では『鯉の滝登り』として知られている民話を指します。

「登りきると竜になれる」という流れの速い“竜門”という滝があり、たくさんの魚が竜になるために登ろうとしたものの、登り切れる魚はなかなかいませんでした。

そんな中、“鯉”は見事に登り切りました。

このことから「普通の魚だった鯉が竜になる＝立身出世」を表しているとして縁起物とされ、「鯉のぼり」が誕生したと言われています。

※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「にんじん」でした！つちのなかにあるときは、はっぱがついているんだね。きゅうしょくではどうかな？はっぱはどんなあじがするんだろう？



### ☆生活のリズムが崩れがちな時は？☆

新年度の4月も終わり、あっという間に5月に。少しずつ“春の新生活”に慣れてきたかなと思い始めた頃に大型連休。どうしても生活のリズムが崩れがちなタイミングですよ。

#### 一、早寝早起き

#### 二、しっかり朝ごはん！

朝ごはん……分かってるけど忙しくて……。

そんな時には、**ちょこっと+α**を意識してみてください。

例えば、**納豆**やしらす干し、**チーズ**、**ゆで卵**等。**そして、果物**

・ご飯→納豆を加えて「**納豆ご飯**」

→しらす干しを入れて「**じゃこおにぎり**」

・食パン→**チーズ**をのせて焼いてもよし。そのままよし。

→ゆで卵をはさんで、「**エッグサンドイッチ**」

**ウインナー**等を炒めるのもいいですね。

果物も、ヨーグルトに混ぜて食べてみたり、そのまま食べてみたり。牛乳に混ぜるのもオススメ。

→バナナはミキサーにかけるかスプーン等でつぶす

→りんごはすりおろす

(乳アレルギーがある場合は、豆乳で試してみてください。)

そして最後に……

#### 三、無理は禁物。マイペースも大切に。

たまには息抜きしながら、楽しい毎日を送りたいですね。



### おうちで作ってみよう！

< 31(金) 昼食 >

### ☆カレー風味でパプリカもぱくぱくいけちゃう！？☆

#### 「3色野菜のカレーマリネ」

※目安：幼児1人分(野菜：芯や種を除いた量で記載)

キャベツ 25g・パプリカ(黄) 15g 人参 8g

砂糖 1.2g・塩 0.1g・酢 1.2g・油 1g・カレー粉 0.08g

(1) 野菜を千切りする。

(2) 茹でて、水気を切り冷ます。

(3) 調味料を混ぜる。

(4) (2)に(3)を加えて和える。

#### お子さまクッキングポイント♪

♪キャベツを切る・ちぎる

♪パプリカの種をとる

♪人参の皮むき

♪調味料を混ぜる

♪野菜と調味料を和える

