



献立担当 キッズランチクラブ

令和5年5月キッズだより



入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい環境にも少し慣れてきました。この時期になると少し疲れもでてくるようです。楽しく園生活を送れるように生活リズムを整えましょう！朝ごはんは必ず食べてから登園しましょう。朝、起きてすぐは食欲がでません！美味しく食べるには起きて20分程度は経ってから。しっかり朝ごはんを食べる事で胃腸が刺激され排便の習慣も身につきます。***早寝すると→早起き出来て→朝ごはんもしっかり食べて→排便→心も体も落ち着きイライラせずお友達と仲良く過ごせます、先生のお話もちょうんと聞けます。規則正しい生活リズムが楽しい園生活を送るポイントです。**

5月献立のポイント

- *保育園の給食に早く慣れる様に食べやすいメニューを準備しています。
- *2日は子供の日のお楽しみメニューです
- *この時期に美味しいグリーンピース御飯やとうもろこし御飯・もずく丼・人参シリシリアーサ汁等を取り入れています



～今月のおすすめレシピ～

黒糖アガラサー(黒糖蒸しパン)



(作り方)

- ・強力粉 90g ①強力粉と重曹を合わせてをふるいにかける。
- ・重曹 小さじ 1/2 杯 ②①に粉状の黒糖を泡立て器で混ぜて常温の牛乳を少しづつ混ぜる。
- ・黒糖 60g ③②にレーズンを入れて混ぜる。
- ・牛乳 120cc ④③にラップをかけて冷蔵庫で 20 分程寝かせる。
- ・レーズン 200g ⑤アルミカップに入れて沸騰した蒸し器で 20 分蒸す。竹串に生地がついてこなければ出来上がり。

※混ぜて蒸すだけ失敗知らず、是非挑戦してみてください。

好きな料理をお気に入りのお弁当箱に詰めて出かけてみませんか。。。。。

連休の天気の良い日に、手作りのお弁当を持って近くの公園に出かけませんか。遠くまで行かなくても、いつも遊んでいる公園でいいんです。お弁当を持参する事でいつもの公園が行楽地に早変わり！家族みんなと一緒に食べるお弁当は格別です。人気のおかずといえば、鶏のから揚げ・卵焼き・ウインナー・おにぎり、だそうです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけでは栄養が偏ってしまうので簡単な野菜炒め、または食べやすい、スティック野菜(胡瓜・セロリー・大根・パプリカピーマン等)やトマト、塩ゆでブロッコリーなども一緒に詰めましょう。特別な料理ではなく、手作りで安心して食べれる慣れ親しんだ味、「いつものおかず」を気軽に詰めて出かけましょう！

