



5月
令和2年度
くまの子倶楽部

丈夫な体を作るには、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるためには①適度な運動②バランスの良い食事③歯磨きをきちんとする④しっかり睡眠をとる⑤ストレスをためないなどがあります。そして、手洗いをきちんとして感染症予防をしましょう。

人気のメニュー 春雨サラダ

材料 (幼児4人分)

- 普通はるさめ : 20g
- きゅうり : 40g (約1/2本)
- もやし : 40g
- にんじん : 20g (約1/4本)
- しょうゆ : 12g (小さじ2)
- 酢 : 6g (小さじ1強)
- ごま油 : 8g (大さじ1強)

作り方

- 1 春雨は7センチくらいに切って茹で、水冷する。
- 2 きゅうりとにんじんは千切りにし、もやしは小さく切ってそれぞれ茹で、冷ます。
- 3 しょうゆ、酢、ごま油をあわせ加熱する。
- 4 1と2を合わせ、3の調味料で和える。



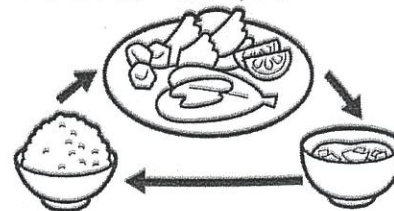
子どもの日のお祝い

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともとは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のが始まりとされています。柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとされています。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。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで心の元気もチャージできます。

