

入園・進級から1か月が経ち、緊張していた子どもたちも園生活に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。給食やおやつを楽しく食べている姿も見られるようになりました。

一方で、慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べものがよく育ち、たくさん収穫できる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なおうえ、価格も安いという特長があります。

春
春が旬の野菜は、苦みがあるものが多いです。

夏
夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

秋
秋が旬の野菜は、水分が少なく、保存ができる根菜類が多いです。

冬
冬が旬の野菜は、甘みを感じるものが多いです。



5月5日は「こどもの日」

子どもたちの幸せを願い、健やかな成長を祝う日です。こどもの日には、こいのぼりを立て、「柏餅」を食べます。柏餅に使われる、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いが込められています。

梶山こども園では、スチームコンベクションオープンという機器で大量に作っています。ご家庭ではオーブントースターでも簡単に作ることができます。おかずにもおやつにも最適です♪

《ちくわのカレー揚げ》

- 【材料】（幼児1人分）
- ◆焼ちくわ 30g
 - ◆カレー粉 0.1g
 - ◆小麦粉 3g
 - ◆水 5g
 - ◆油 3g

- 【作り方】
- ① ちくわを縦半分、横半分に切る。
 - ② 小麦粉にカレー粉を混ぜて少量の水で溶く。
 - ③ ②にちくわを入れて混ぜる。
 - ④ 油で揚げる。

※カレー粉の量は、調節しながら入れてください。