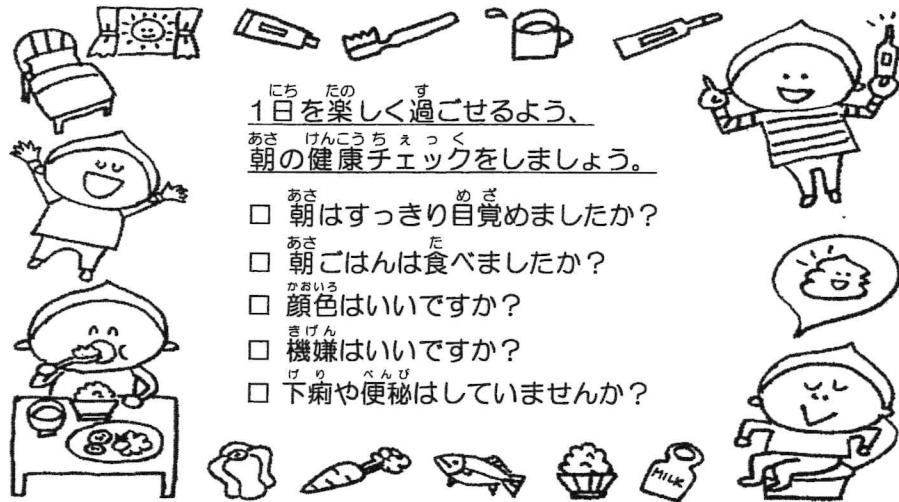


5月



きゅうしょくだより

風が心地よく感じられ木々の新緑がまぶしい季節になってきました。
大人も子どももゴールデンウィークの疲れなどで、体調も崩しやすくなります。
子どもたちの表情や食欲などの変化に注意して、体調管理に気をつけていきましょう



1日を楽しく過ごせるよう、
朝の健康チェックをしましょう。

- 朝はすっきり目覚めましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- 機嫌はいいですか？
- 下痢や便秘はしていませんか？

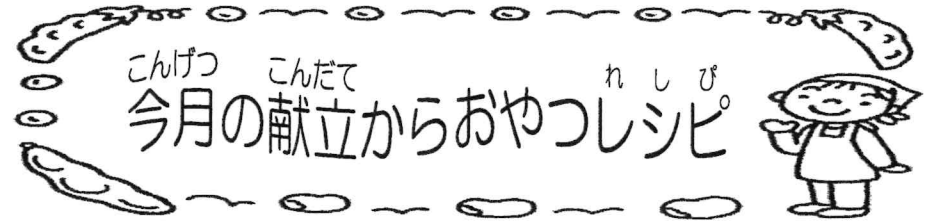


早寝！早起き！朝ご飯

楽しいお休みの間にたまった疲れを整えるには、

早寝！早起き！朝ご飯！！ が大切です

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで
上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする
準備をします。腸も刺激を受けて便が出やすくなります。
しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて、
1日元気に過ごしましょう。



今月の献立からおやつレシピ

* ココナッツパンケーキ *

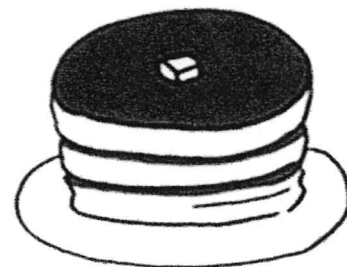
《ざいりょう》
小麦粉 200g 白玉粉 50g
さとう 40g ベーキングパウダー 6g
ココナッツミルク 200cc
サラダ油 少々

《つくりかた》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ② 白玉粉・さとうを①に加えてよく混ぜココナッツミルクをゆっくり混ぜ合わせる
- ③ フライパンまたはホットプレートで弱火で熱して油を薄くひき②の生地をお玉で丸く流し入れる
- ④ 表面に泡がぷつぷつと出てきたら裏返す

《ポイント》

- * 粉とココナッツミルクは混ぜ過ぎない
少し硬いようなら水をたす
- * ココナッツミルクの代わりに・・・
豆乳・アーモンドミルク・オーツミルク
- * いちごやバナナ・ホイップクリームなどで
かざりつけるのも楽しいですよ！



* きなこ蒸しパン *

《ざいりょう》
小麦粉 200g さとう 50g
きな粉 10g 豆乳 200cc
ベーキングパウダー 6g
サラダ油 50cc

《つくりかた》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ② きな粉・さとうを①に加えてよく混ぜ豆乳・サラダ油をゆっくり混ぜ合わせオーブンシートをひいたお好みの型に流し入れる
- ③ 蒸し器で5～10分蒸す
(竹串やつまようじなどを刺してみても生地が付いてこなければ出来上がり)

《ポイント》

- * 電子レンジで作る時は、マグカップを型にしてふんわりとラップをかけて600wで2～3分加熱して、ラップをしたまま冷まして出来上がります
- * きな粉の代わりにココアやすりごまナッツ類を入れてもおいしいですよ！

