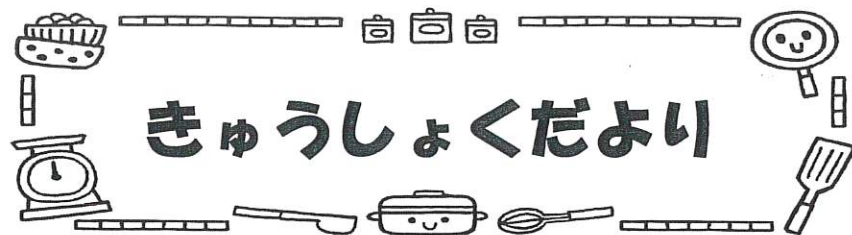


5月



子どもたちは新しいクラスにも慣れたころですが、まだまだ朝晩と昼の寒暖差もある時期なの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。

- 朝の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？
- きげんはいいですか？
- 下痢や便秘はしていませんか？

手洗い

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き病気を予防するためにも大切です。子どもたちはうろ子褌の甲、遊んだ後トイシの後や食事前などには必ず手を洗う習慣が身について冬も元気に乗り越えました。これからの季節も続けていくことがウイルスに負けない身体づくりにつながります。



たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



今月の給食にも多く使っているおまめのなかまたち種類も豊富で色々な料理に幅広く使えます。緑の野菜がちょっと苦手な子どもたちも、今日の給食に入ってる豆の種類を伝えると一生懸命さが探しながら食べる姿がみられました。今日はどんなおまめのなかまがはいっているかな？

<p>豆苗 豆苗は、えんどうを発芽させたもの</p>	<p>さやえんどう 若いさを収穫したもの</p>	<p>スナッフ えんどう 肉厚なさやと豆を食べる品種</p>	<p>えんどう豆 さやえんどうを完熟させたもの</p>	<p>グリーンピース 種子(豆)が育ったもの</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	---	--	---------------------------------------



* 納豆チャーハン *

《ざいりょう》
ごはん 茶碗2杯・納豆1パック
しょうゆ大さじ1・ねぎ少々・油少々

《つくりかた》

- ① フライパンに油を入れ熱して小口切りにしたねぎをさっと炒める
- ② ①のフライパンに油を足してごはんを加え炒めばらっときたら納豆・しょうゆを入れたら軽くまぜ火を止めて出来上がり

《ポイント》
納豆を入れたらあまり火にかけずさっと混ぜる
色どりに炒り卵やにんじんなどを入れてもきれいですよ

* ジャガもち *

《ざいりょう》
じゃがいも 500g・片栗粉30g
塩少々・しょうゆ少々

《つくりかた》

- ① ジャがいもは皮をむいて切って茹でる。
- ② やわらかくなったら湯を捨てて、片栗粉を加えながらつぶす
- ③ 小判形にまるめて180℃のホットプレートで両面焼き仕上げにしょうゆを塗って軽く焼く

《ポイント》
バターや粉チーズを混ぜ込んだり、とろけるチーズやベーコンを包み込んでおいしいですよ