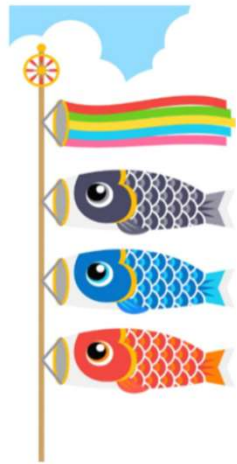




新緑が美しい季節になりました。新年度からひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、元気いっぱい遊んでいる姿が見受けられます。給食もお友達と食べる楽しみを感じているようです。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

## 5月5日 こどもの日



もともと5月5日は「端午の節句(たんのせつく)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。

1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

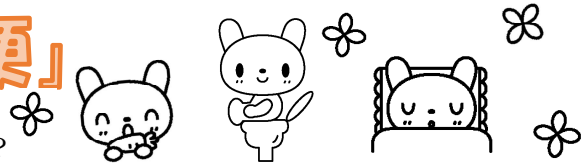
## 端午の節句

端午の節句は、もともとは病気や災いを避けるための行事だったそう。その行事のために使用していた「菖蒲(しょうぶ)」が、武士の言葉や道具に似ていることから、男の子の行事になっていったといわれます。

こいのぼりやかぶとを飾ったり、柏餅(かしわもち)を食べたりと様々な過ごし方があります。

**朝ご飯をしっかりと食べてから登園しましょう！**

## 「快食」「快眠」「快便」



朝起きたときに頭が「ボーッ」としていませんか？

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。

朝食を食べないと、午前中体が動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。また、朝食をしっかりと食べる事で“うんち”が出やすくなって、一日を元気に過ごすことができます。

また、「生活リズムの見直し」も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。体と心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかりと身体で覚えていくことが大事です。

毎朝、きちんと朝ごはんを食べ1日の始まりのスイッチを入れ、良い生活リズムの「癖」を付けましょう。



### 旬のそら豆を使ったチーズ入りひと口春巻き

#### 材料(大人4人分)

- ・そら豆 200g
- ・春巻きの皮 4枚
- ・塩 少々
- ・チーズ 40g
- ・サラダ油 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ1/2



#### 作り方

- ①そら豆は皮をむく。春巻の皮は4等分の正方形に切る。
- ②春巻きの皮の角を手前にしてまな板に並べる。手前にそら豆とチーズを横長に置き、小麦粉と水を混ぜた液を縁に塗る。手前からきっちりと巻く。
- ③フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱して、春巻きを並べ入れ、両面を2~3分ずつ揚げ焼きにし、油をきる。器に盛り、塩を振る。

