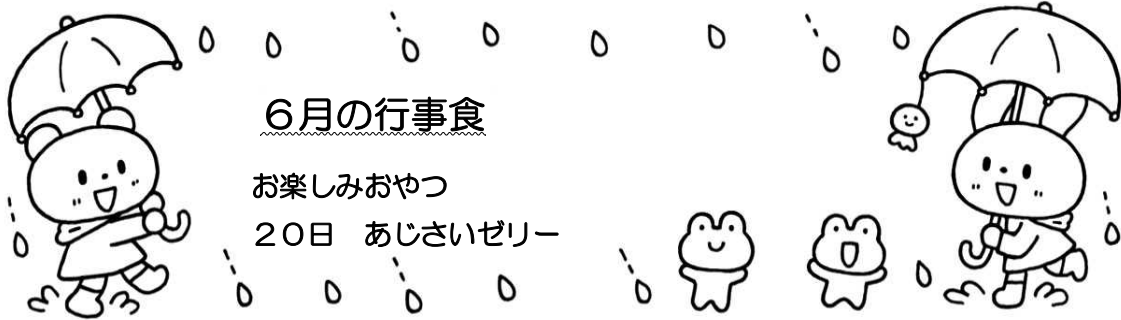


きゅうしょくだより

R1. 6 厚生館保育園

令和になり5月も終わり、蒸し暑い季節がやってきました。
天気の移り変わりが多い時期でもあり、体調不良になりやすいので
食事もしっかり摂り、体調管理に気をつけましょう。



今月のおすすめメニュー

● たらこトースト

食パン(フランスパン)	2枚
○たらこ	20g
○マーガリン	大さじ1
○マヨネーズ	大さじ1

- ① たらこは薄皮を取り除き酒と一緒によく加熱して冷ましておく。
- ② ○の材料と混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに塗ってトーストする。

保育園では、乳児は食パン、幼児はフランスパンで出してよくおかわりもしていました♪

● かぼちゃ団子

かぼちゃ	300g
砂糖	10g
マーガリン(バター)	25g
片栗粉	40g

- ① かぼちゃを適当な大きさに切り、茹でる。
- ② 水気を切りマッシャーで潰す。砂糖・マーガリン・片栗粉の順にいれて混ぜ合わせる。
- ③ 好きな形に成型してオーブン(170度)で10分程度焼いて完成



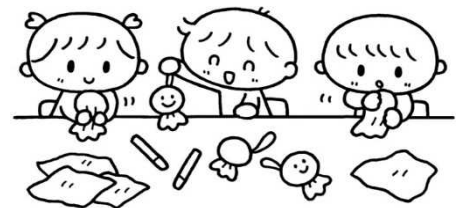


そら豆のおてつだい

そら豆のさやむきを4・5歳にお願いしました。

なかなかそら豆は好き嫌いがわかれ、

苦手な子も多いですが、お手伝いは進んで良くしてくれています★



初夏からの健康管理

季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、生活習慣に気をつけて夏の体に移行しましょう♪

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて元気に遊びましょう。

★夏バテしないためのポイント

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、色々なものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって疲れをためこまないようにしましょう。

