

# 2023年 5月 きゅうしょくだより

## ♪きせつのたべものクイズ なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪  
たべるのはつちにか  
くれているおれんじいろ  
のところだよ。かれーら  
いすにはいつているじ  
ゃがいも、たまねぎ、そ  
れから……〇〇〇〇。

## 今月の行事：こどもの日



### ☆“かぶと”の意味は？

かぶとは昔、体を守るために使われて  
いました。そのため、子どもの身を守って  
元気に大きく育つようにという意味が込め  
られていると言われています。



### ☆食べること以外には何をすればいいの？

武家時代になると「菖蒲(しょうぶ)」が、武事・軍事を尊ぶ  
ことを意味する「尚武(しょうぶ)」と音が同じで  
あるために、盛んとなりました。その「菖蒲」を  
湯に入れて、菖蒲湯としてお風呂につかると  
いう約 1300 年も前から続く風習があります。  
菖蒲の強い香りが古来において厄を祓うとして重宝されて  
いました。



由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「にんじん」で  
した！つちのなかにあるときは、はっば  
がついているんだね。  
きゅうしょくではどうかな？  
はっばをおいしくたべられるのは、  
いまのじき(はる)だけなんだって。  
はっばは、どんなあじがするんだろう？



## ☆生活のリズムが崩れがちな時は？☆

新年度の4月も終わり、あっという間に5月に。少しずつ“春の  
新生活”に慣れてきたかなと思い始めた頃に大型連休。  
どうしても生活のリズムが崩れがちなタイミングですよ。

### 一、早寝早起き

### 二、しっかり朝ごはん！

朝ごはん……分かってるけど忙しくて……。  
そんな時には、**ちょこっと+α**を意識してみてください。  
例えば、**納豆**やしらす干し、**チーズ**、**ゆで卵**等。**そして、果物**

・ご飯→納豆を加えて「**納豆ご飯**」

→しらす干しを入れて「**じゃこおにぎり**」

・食パン→**チーズ**をのせて焼いてもよし。そのままよし。

→ゆで卵をはさんで、「**エッグサンドイッチ**」

**ウインナー**等を炒めるのもいいですね。

果物も、ヨーグルトに混ぜて食べてみたり、そのまま食べてみ  
たり。牛乳に混ぜるのもオススメ。

→バナナはミキサーにかけるかスプーン等でつぶす

→りんごはすりおろす

(乳アレルギーがある場合は、豆乳で試してみてください。)

そして最後に……

### 三、無理は禁物。マイペースも大切に。

たまには息抜きしながら、楽しい毎日を送りたいですね。



## おうちで作ってみよう！

### ☆人参のほのかな甘みも◎☆

### 「にんじんの豆乳プリン」

※目安：幼児1人分

人参 10g(皮むき)・豆乳 65g・粉寒天 0.5g・砂糖 4g

(1)人参をミキサーにかける or すりおろす。

(2)豆乳を火にかけて温めたら、(1)を加える。

(3)寒天を加えて沸騰したら 2~3 分保ち、火を止めて砂糖  
を加えて混ぜる。

(4)カップ or バットにうつして、冷蔵庫等で冷やし固める。

### お子さまクッキングポイント♪

♪(ミキサーの場合)人参をミキサーにかける

♪やけどに注意して、材料を混ぜる。

