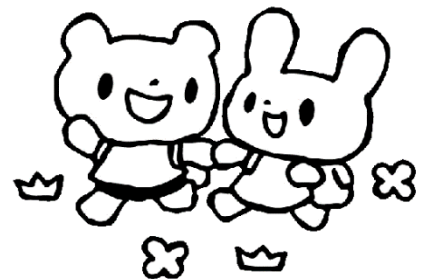


5月



生活リズムを整えましょう!

4月からの新しい生活に、子どもたちは少しずつ慣れてきた頃でしょうか。起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日同じように繰り返すことで、だんだん一日のリズムが分かっていき、体や気持ちも慣れていきます。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。お子さんに無理のないよう、少しずつ整えていきましょう。



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。



朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとすっかりしてケガをしたり、いらいらしていたりすると元気にあそぶことができません。また、朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。

お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

ぎせい豆腐

《4人分》

【材料】

木綿豆腐	360g	
鶏ひき肉	60g	
にんじん	50g	
生しいたけ	30g	
グリーンピース	大さじ2	
卵	3個	
サラダ油	大さじ1強	
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ4
	酒	大さじ1

【作り方】

- ① 人参、シイタケをみじん切りにする。
- ② 豆腐は、水けをきっておく。
- ③ サラダ油を熱して、鶏挽肉、人参、しいたけ、くずし豆腐を炒めて、Aで味付けをする。
- ④ 火を止めて、溶き卵を混ぜたら天板に流してオーブンで焼く。
- ④ 黄金色に焼き固まったら、切って盛り付ける。