

5月5日は；子どもの日；

；端午の節句；とも言われ、こどもの幸せと、心身共に健やかな育ちへの願いが込められた日です。こいのぼりを揚げて、ちまきや柏餅を食べて祝います。よもぎやしょうぶは邪気や病気・災難よけとして伝えられてきました。

浴槽につけてしょうぶ湯にすることをします。鯉は男らしい魚として喜ばれ、こいのぼりを揚げて祝うのです。

園でもこいのぼりを立て、元気よく泳いでいます。

ほかほかごはん

毎月第3水曜日をほかほかごはんの日に予定しました。5月はそう組が川の駅に筍を買いに行き筍ごはんを作る予定です。今年は採れているのでしょうか？

筍の皮むきのお手伝いよろしくお願いします。筍ごはんには、人参、椎茸、油揚げを入れて具材たっぷりのごはんを作ります。おかわりして食べてね。



きゅうしょくだより

卵が変身！何になったかな？

- | | |
|---------------|-------|
| ①割って焼いたら・・・？ | 目玉焼き |
| ②混ぜて焼いたら・・・？ | 卵焼き |
| ③お湯でゆでたら・・・？ | 茹で卵 |
| ④ごはんを巻いたら・・・？ | オムライス |



カレー風味サラダ

材料（1人分）

きゅうり15g もやし25g 人参10g

カレー粉少々 油2g 酢2g 砂糖1g

作り方①人参、きゅうりはせん切りにする。

②人参、もやしは茹でる。

③カレー粉、油、酢、砂糖でドレッシングを作り①②に和える。