



令和3年5月号 社会福祉法人 雫石保育園

新学期が始まり、1か月が経ちました。

子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れが出てくるころではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身につけていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！！



## かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。スープや味噌汁に入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なくて済みます。

5月5日はこどもの日で端午の節句。端午の節句は五節句の一つで男の子の節句です。この日は家々にこいのぼりを立て、ちまきや柏餅などを食べて祝います。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。



## こいのぼりケーキ

### ●材料

カステラ…4切  
生クリーム…100g  
砂糖…大さじ1  
缶詰みかん…12粒  
レーズン…12粒

### ●作り方

- ①生クリームに砂糖を入れてホイップクリームを作る。
- ②こいのぼりをイメージし、カステラの上にレーズン、缶詰みかん、ホイップクリームを飾る。



### ＜放射性物質測定結果＞

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

**3月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。**