



平成29年5月キッズだより



入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい環境にも慣れてきました。この時期になると少し疲れもでてくるようです。元気よく園生活を送れるように朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。朝、起きてすぐは食欲がでません！朝ごはんを美味しく食べるには起きて20分程度は経ってから食事にしましょう。しっかり朝ごはんを食べる事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よ。ここで排便の時間を確保するためにも早起きの習慣をつけましょう。規則正しい生活リズムが楽しい園生活を送るポイントになります。

5月献立のポイント



*肉そば・パパヤー炒め・くーぶいりちー・魚のよもぎ天ぷら・もずく丼
もずく味噌汁・もずくのかき揚げ・もずく入りひらやーちー・アーサ汁
ふイリチー・楚辺ポーポー・紅芋アンダギー・黒糖アガラサー等の
沖縄料理を取り入れています。

今月のおすすめレシピ

鶏のから揚げ(4人分)



- | | | |
|--------|--------|----------------------------|
| 鶏もも | 400g | ①肉の脂を取り除きひと口サイズに切る。 |
| *卸しょうが | 小さじ1 | ②①に*をもみ込むように浸ける。 |
| *卸にんにく | 小さじ1 | →10分程置く。(※は肉が吸収して無くなります) |
| *塩 | 小さじ1/2 | ③ビニール袋に小麦粉と片栗粉を入れて空気も閉じ込める |
| *しょうゆ | 小さじ1 | ようにふくらんだ状態で手で封をし、振って粉を混ぜる。 |
| *酒 | 小さじ1 | ④②を③に入れて同じようにビニール袋を振って粉を |
| *卵 | 1/2個 | まんべんなく肉にまぶす。 |
| ◎小麦粉 | 大さじ2 | ⑤揚げる→表面が薄いきつね色になるまで揚げたら |
| ◎片栗粉 | 大さじ1 | いったん取り出し2~3分置き、余熱で中まで火を通す。 |
| 揚げ油 | 適宜 | ⑥高温でカラリと二度揚げする。 |

大好きな料理をお気に入りのお弁当箱に
詰めて出かけてみませんか。

連休の天気の良い日に、手作りのお弁当を持って近くの公園に出かけませんか？遠くまで行かなくても、いつも遊んでいる公園でいいんです。お弁当を持参する事でいつもの公園が行楽地に早変わりですね！

家族みんなで一緒に食べるお弁当は格別です。お弁当で人気のおかずといえば、鶏のから揚げ・卵焼き・ウインナー・おにぎり、だそうです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけでは栄養が偏ってしまうので簡単な野菜炒め、または食べやすい、スティック野菜(胡瓜・セロリー・大根・パプリカピーマン等)やミニトマト、塩ゆでブロッコリーなども一緒に詰めましょう。

なにも特別な料理ではなく、手作りで安心して食べられる慣れ親しんだ味、「いつものおかず」を気軽に詰めて出かけてみましょう！