



すずらん通信



2022年 5月発行 №80

新緑のまぶしい季節になり、鳥のさえずりも楽しく聞こえてきます。あちらこちらで季節の移り変わりを感じることができます。春の風が心地よく、外気浴や戸外遊び、探索活動など身体を動かしたりするのにちょうどいい時期ですね。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出方法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん身体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



端午の節句

- ・端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。
- ・端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」とわれています。



材料(子ども4人分)

カスタードクリーム材料

★牛乳…250ml

A[卵黄…2個 砂糖…60g 小麦粉…大さじ1 コンスターチ…大さじ1 バニラオイル…少々(なくても可)]

★イチゴ…14個

★フィンガービスケット…8本

★オレンジジュース…1/2カップ



イチゴのトライフル



作り方

- ①鍋に牛乳を入れて、沸騰直前まで温める。
- ②ボウルにAを順に入れ、滑らかになるまで泡だて器で混ぜ、①を加えてよく混ぜ、鍋に戻す。
- ③中火にかけ、泡だて器で常に混ぜながら、ふつふつとしたら1分ほどで火を止める。
- ④ボウルに移して、混ぜながら冷ます。(point)
- ⑤器に半分に切ったイチゴを並べ、④のカスタードクリーム少々を入れる。
- ⑥小さく折ったフィンガービスケットをオレンジジュースにくぐらせて器に入れ、残りのカスタードクリームを盛り、上にイチゴを飾る。

Point

カスタードは氷水を張ったボウルを重ねて冷ませば、あっという間にできあがります。鍋で作るのが一番早くて失敗が少ない！