

# 5

月

# きゅう だより しよく



令和5年5月1日発行



## 目標

### 生活のリズムを整えよう

～ 朝ごはんは体の目覚まし時計 ～

一日の始まりである朝ごはんを、できるだけ決まった時間にきちんと食べると体温が上がり、体がシャキッと目覚めて脳が活性化します。朝ごはんは眠った体を起こす、目覚まし時計の役割をします。



「ごはん」は、血糖を緩やかに上げ、エネルギーが持続します。「みそ汁」は、眠っている間に溜まった毒素を出す働きあり、水分の補給にもなります。たんぱく源(納豆・魚)と、季節の野菜や果物でビタミン、ミネラルの補給ができますと良いですね。



我園では散歩に行ったり、外で遊ぶ機会が多いです。朝はしっかりごはんを食べて登園しましょう。

## 園の畑が始まりました



春になり、畑では新しい野菜が育っています。

苺やニンニク、らいおん組さんが植えたスナップえんどう、じゃが芋、ブロッコリーなど、皆のパワーが届いたのか、ぐんぐん大きく育っています。

スナップえんどうや苺は、5月の献立にも使って行く予定です。

連休が明けたら、夏野菜の苗を植えます。

今年もクラスごとに育てていくので、どんな夏野菜を育てるかお子さんに聞いてみてください。

ミニトマトやピーマン、ナスなどはお家のプランターでも育てることができます。

連休の間に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

一緒にお世話することで、食への関心が深まります。



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1 ・魚のフライ ・青菜とえのきの和え物 ・新玉ねぎのみそ汁	2 ・こいのぼりハンバーグ ・スナップえんどうの和え物 ・星麩のすまし汁 ・いちご	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 休園
8 ・鮭のムニエル ・じゃが芋と アスパラのおかか和え ・豆腐のすまし汁 ★よもぎの米粉パンケーキ(3歳未満児)	9 カレーの日 ・しんよこえカレー ・ブロッコリーのサラダ ・天草晩柑 *3歳以上児のお子さんも スプーンをお持ちください	10 ・えんどう豆ごはん ・キャベツの梅和え ・若竹汁	11 おにぎり弁当 (おにぎりのみお持ちください) (3歳以上児クラスは水筒持参) ★よもぎの米粉のパンケーキ(3歳以上児)	12 ・がんもどきと 蒟の煮物 ・青菜と春雨の和え物 ・昆布の佃煮	13 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
15 ・厚あげと豚肉のみそ炒め ・焼きじゃが芋 ・わかめのスープ	16 ・魚の生姜焼き ・青菜と大豆の和え物 ・絹さやと 白玉麩のすまし汁	17 ・鶏ごぼうごはん ・わかめともやしのナムル ・豆腐のみそ汁	18 ・白身魚の照り焼き ・ポテトサラダ ・キャベツのすまし汁 ★畑の苺ジャムパイ(3歳未満児)	19 ・高野豆腐のオランダ煮 ・ブロッコリーと 糸寒天の酢の物 ・甘夏 ★畑の苺ジャムパイ(3歳以上児)	20 同上
22 ・鰯のごま焼き ・青菜ののり和え ・そうめん汁 ・りんご ★えんどう豆のおにぎり(3歳未満児)	23 ・豚カツ ・ブロッコリーの おかか和え ・うすあげのみそ汁	24 ・へしごはん ・キャベツと わかめの酢の物 ・えのきと 三つ葉のすまし汁	25 ・春キャベツと 蒸し鶏のごまだれかけ ・人参のきんぴら ・雑穀スープ ★えんどう豆のおにぎり(3歳以上児)	26 ・魚のきのこあんかけ ・焼きさつま芋 ・茹でブロッコリー ・岩のり汁	27 同上
29 ・カレー肉じゃが ・青菜と 切干し大根のおひたし ・きなこ	30 ・鯖のみそ煮 ・ブロッコリーの土佐和え ・玉ねぎのすまし汁	31 ・梅じゃごごはん ・金時豆の甘煮 ・鶏団子のみそ汁	★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※『カレーの日』は3歳以上児のお子さんも、 スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、 一部変更する場合があります。ご了承ください。		
			★ごはんの日 (ごはんはいりません)		