

5

月

きゅう だより しよく



令和4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体の目覚まし時計の役割をします。

約1カ月が経ち、少しずつ新しいクラスでの生活、食事に慣れたようです。お家での様子はいかがでしょうか？

日中、元気に過ごすためにも早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてこられるよう、お家での生活のサポートよろしくお願ひします。また、急に暑くなる日もあります。暑い日には多目にお茶をお持ちください。冷たすぎるとお腹をこわしたり、体調を崩してしますので、常温程度がおすすめです。

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。



よもぎ団子を作りました



らいおん組さんの前で、よもぎ団子を作りました。お部屋にガスコンロを持って行き、火をつけると興味津々。匂いのよもぎを茹でると、いい香りが漂います。白玉粉とよもぎを混ぜ合わせると何色になるのかな？どれくらいの水を入れてこねると、耳たぶの硬さになるのかな？クッキングは、色んなことを考え、五感を全部使います。これからも、できる限り子供達と一緒に食に関わっていきます。

園の畑が始まりました

園舎の西側に園の畑があるのをご存じでしょうか？今は、ブロッコリーといちご、じゃが芋、スナップえんどうが植えてあります。他にも梅の木、ブルーベリー、ネクタリン、びわの木もあるので探してみてください。これから、クラスごとに夏野菜を育てていく予定です。何を育てていくかは、お子さんに聞いてみてください。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ・こいのぼりハンバーグ ・ブロッコリーとスナップえんどうの和え物 ・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 ・魚の塩麴焼き ・青菜の磯辺和え ・じゃが芋のみそ汁	7 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
9 ・鱈のポテト焼き ・蒸しスナップえんどう ・キャベツのみそ汁	10 カレーの日 ・カラフルしんよこえカレー ・ブロッコリーと糸寒天の酢の物 ・天草晩柑 <small>*3歳以上児のお子さんもスプーンをお持ちください</small>	11 ・えんどう豆ごはん ・キャベツの梅和え ・若竹汁	12 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) ★じゃが芋のパンケーキ	13 ・魚の照焼き ・青菜と切干し大根のおひたし ・きのこのすまし汁	14 同上
16 ・豚カツ ・春キャベツの Pasta サラダ ・豆腐すまし汁 ★おかかおにぎり(3歳未満児)	17 ・魚のごま焼き ・青菜と大豆の和え物 ・絹さやと白玉麩のすまし汁	18 ・鶏ごぼうごはん ・ワカメともやしのナムル ・なめこのみそ汁	19 ・がんもと落の煮物 ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・昆布の佃煮 ★もち米の焼きおにぎり(3歳以上児)	20 ・魚の生姜煮 ・青菜のきのこ和え ・厚揚げとみつばのすまし汁	21 同上
23 ・高野豆腐のオランダ煮 ・キャベツとりんごのサラダ ★いちごジャムパイ(3歳未満児)	24 ・魚の野菜あんかけ ・茹で野菜 ・青菜のすまし汁	25 ・梅じゃこごはん ・金時豆の甘煮 ・鶏団子のみそ汁	26 ・厚揚げと豚肉のみそ炒め ・焼きさつま芋 ・そうめん汁 ★いちごジャムパイ(3歳以上児)	27 ・魚のフライ ・じゃが芋とアスパラのサラダ ・野菜のスープ	28 同上
30 ・カレー肉じゃが ・キャベツとワカメの酢の物 ・きなこ	31 ・魚のみそ煮 ・冷拌三絲 ・雑穀スープ	ごはんの日 (ごはんはいりません)		★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。	