

5

月

きゅう だより しよく

令和7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。



我园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



一つずつクラスが大きくなって、さっそくらいおん組さんがじゃが芋を植えました。今年はメークインと男爵芋の二種類植えたそうです。楽しみです。



畑に行くたびに、らいおん組さんがヨモギを採ってきて「〇〇作って!」「〇〇作りたい!」と、はりきっています。



畑の一番奥では、昨年今のぞう組さんと植えかえた苺も育っています。まだまだ小さいですが、今年は実るでしょうか。



連休が明けたら夏野菜の苗を植えます。家でもお子さんと一緒に挑戦してみたいはいかがでしょうか? 苦手な野菜も食べられるようになるかもしれません。



月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日



土曜日

★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)

1

- ・鯖の唐揚げ
- ・ブロッコリーと糸寒天の酢の物
- ・豆腐のすまし汁

★小豆入り豆乳かん

2

- ・こいのぼり春巻き
- ・焼き野菜
- ・星麩のすまし汁
- ・デコボン

3

憲法記念日

5

こどもの日

6

振替休日

7

- ・鮭と青しそのごはん
- ・スナッペン
- ・岩のり汁
- ・いちご



8



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)

★和風蒸しパン

9

- ・魚の塩焼き
- ・青菜とキャベツの和え物
- ・若竹汁
- ・昆布の佃煮

10

お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

12

- ・鯖のパテ焼き
- ・ブロッコリーと人参のごま和え
- ・キャベツのみそ汁

★五平餅(3歳未満児)

13

カレーの日



- ・しんよこえカレー
- ・青菜と切干し大根の和え物
- ・りんご

*3歳以上児のお子さんもスプーンをお持ちください

14

- ・えんどう豆ごはん
- ・焼きじゃが
- ・青菜ときのこのみそ汁



15

- ・魚のフライ
- ・じゃが芋とアスパラガスのサラダ
- ・野菜スープ

★五平餅(3歳以上児)

16

- ・キャベツと豚肉のみそ炒め
- ・焼きさつま芋
- ・わかめスープ

17

同 上

19

- ・魚の甘酢漬け
- ・焼きじゃが
- ・そうめん汁

★えんどう豆のおにぎり(3歳未満児)

20

- ・高野豆腐のオランダ煮
- ・アスパラとブロッコリーのおかか和え
- ・昆布のちりめんの佃煮

21

- ・鶏肉と落のごはん
- ・春キャベツともやしのみそ汁
- ・デコボン



22

- ・鰯のごま焼き
- ・青菜と大豆の和え物
- ・絹さやと白玉麩のすまし汁

23

- ・春キャベツと蒸し鶏のごまたれかけ
- ・スナッペン
- ・押し麦とじゃが芋のスープ

24

同 上

26

- ・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

27

- ・アスパラの肉巻き
- ・茹で野菜
- ・きのこのみそ汁

28

- ・黒米入り梅じゃごごはん
- ・鶏団子のみそ汁
- ・りんご



29

- ・豚カツ
- ・春キャベツの Pasta サラダ
- ・新玉ねぎのすまし汁

★えんどう豆のおにぎり(3歳未満児)

30

- ・がんと落の煮物
- ・ブロッコリーとコーンのサラダ
- ・おかかふりかけ

31