



令和5年 5月号
あすなろこども園



寒暖の差も少しずつ和らぎ、みどり鮮やかな季節になりました。子ども達は新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。少し疲れが溜まって体調を崩しやすい季節になるので食事のバランスに気をつけ、十分睡眠を取り元気に登園できるようにしましょう。

<5月の目標>

◇苦手なものも、少しだけ◇
～「はじめて」や「苦手」なものもひと口がんばってみない?～



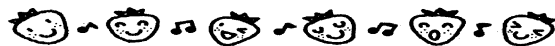
5月の給食こんだて

5月の献立には春の野菜がたくさんです。特にキャベツやきぬさや・アスパラガスなど柔らかくてビタミンcが豊富です。汁物やサラダに使います。

☆5月1日のおやつは、こどもの日のお祝い献立です。りす・うさぎきりん組は、おやつにかしわもちがです。ひよこ・ぱんだ・こあら組のおやつは、プリンになります。

☆本来は4月8日なのですが、園では5月9日に花まつりをします。おやつに甘茶がです。お家で感想を聞いてみてください。

5月の誕生日会メニュー



☆ㄱとうもろこしごはん・ハワイアンチキン・アスパラサラダ
オレンジ・ミネストローネ風

☆ㄱおやつ いちごのフレンチトースト カルピス



♡5月のおすすめ♡

～春キャベツの和え物～



3歳以上児一人分	
キャベツ	20g
胡瓜	15g
コーン缶	8g
ツナ缶	10g
★砂糖	1g
★しょう油	3g
★酢	0.8g
★米油	1g

作り方

- 1 キャベツは0.5cm幅に切り、軽く茹であげ水にさらして後、水気を絞ります。
- 2 胡瓜は輪切りにし、塩でもみしなりとしたら水にさらしよく絞ります。
- 3 コーンは汁気をよくきります。
- 4 ボールに★の調味料を合わせ、よく混ぜます。
- 5 4のボールに1～3の野菜とツナ缶を加え、よく混ぜ出来上がりです。



※野菜にさわってみよう※

令和5年度の食育活動として「野菜にさわってみよう」を計画しています。最近では季節に関係なく色々なお野菜がお店で手にはいりますが、計画ではその月の旬野菜を手でふれたり、においを感じてみたりと小さいクラスのお友だちにも参加してもらおうと思います。

5月の旬野菜は・・・



- ◇キャベツ まるごとおおきなキャベツ!一人でもてるかな?
- ◇きぬさや おもしろい形を感じてもらいたいです。
- ◇新じゃがいも 新じゃがとひねじゃが(古いじゃが芋)の違いは?

上記の野菜を計画しています。



令和5年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 10時 (10:00), 昼食 (Lunch), 3時のおやつ (3:00 Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子きととのえる (Green: Balance/Well-being), カロリー (Calories), 蛋白質 (Protein), カロリー (Calories), 蛋白質 (Protein). Rows include various meals like 麦茶 おせんべい, 牛乳 マシュマロ, 牛乳 ウエハース, etc.

