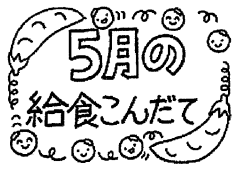


晴れ渡った空に新緑の木々。さわやかで過ごしやすい季節になりました。

入園、進級して1か月が経ちました。園での新しい生活にも少しずつ慣れてきたと同時に、疲れが出てくる頃かと思えます。バランスの良い食事を心がけ、体調管理にも気を付けましょう。



5月のこの時期は【立夏 りっか】と呼ばれ端午の節句からスタートする陽のエネルギーに満ち始める頃と言われています。

立夏はゴールデンウィークから始まるので、新生活で疲れた体を休めるチャンスです。忙しさを弱った体を回復し、カルシウムがたっぷりの「しらす」や胃の機能を整えてくれる「さやえんどう」などがおすすめです。

★花まつりは本来は4月8日なのですが、園では5月8日に行い、おやつに甘茶が出ます。

★5月10日はこどもの日のお祝いメニューです。りす・うさぎ・きりん組はおやつにかしわ餅が出ます。ひよこ・ぱんだ・こあら組のおやつはプリンになります。



5月の誕生日会メニュー

- ♡フィッシュバーガー・野菜たっぷりキッシュ
- グリーンサラダ・バナナ・コーンスープ
- ♡おやつ ココアクッキー・レモネード



＜5月のおすすめメニュー＞

～わかめの酢の物～



材料 4人分

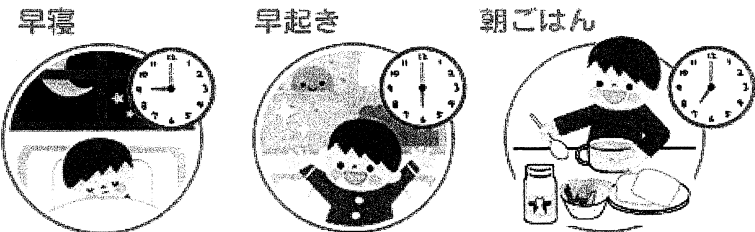
- ◆きゅうり 1本
- ◆乾燥わかめ 2g
- ◆しらす 5g
- ◆砂糖 大さじ1
- ◆醤油 小さじ2
- ◆酢 大さじ1
- ◆ごま油 小さじ1

作り方

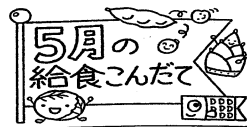
- ①きゅうりは輪切りにして塩（小さじ1/4）を加えて揉みこみます。10分ほど置き、流水で洗い、水気を絞ります。
- ②水で戻したわかめ、しらすは軽く茹でます。
- ③ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ④別のボウルに①②③を入れて味をなじませて、器に盛り付けて完成です。

早寝・早起き・朝ごはん、元気いっぱい！

「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムは、食事を美味しく食べて一日を元気に過ごすために、子どもの頃から身につけておきたい習慣です。人間は目覚めてから空腹を感じるまでに30分は必要とされています。しっかり朝ごはんを食べるためにも早寝、早起きの生活を心がけましょう。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて身体や脳が目覚めます。よく噛んで食べることで、胃に食べ物が送り込まれると腸も動き始めて、朝の排便を促します。



令和6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, 10時, 昼食, 3時のおやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる, カロリー, 蛋白質, カロリー, 蛋白質. Rows include meals like 1. みかん缶, 2. 米はぜ麦茶, 7. ちーかま麦茶, 8. マンナ牛乳, 9. コーンフレーク牛乳, 10. ウエハース牛乳, 11. おせんべい麦茶, 13. 卵ポーロ牛乳, 14. ヨーグルト, 15. 米はぜ牛乳, 16. えびせん牛乳, 17. おせんべい麦茶, 18. ウエハース牛乳, 20. オレンジ, 21. リッツ麦茶, 22. マシュマロ牛乳, 23. ちーかま麦茶, 24. ラムネ牛乳 (誕生日会), 25. おせんべい牛乳, 27. プリッツ麦茶, 28. コーンフレーク牛乳, 29. 卵ポーロ麦茶, 30. ヨーグルト, 31. パナナ.