



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。
新年度が始まって早くも一か月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れがたまっている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気を付けましょう。
元気に園生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえて過ごしたいですね。

5月5日は端午の節句です！

大昔の中国の厄除けの行事と日本の田植えに関する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。
保育園では給食に鯉のぼり風三色丼、おやつにうぐいす餅を食べます。

よくかむとどうしていいの？

- ① 食べ物のおいしさを感じます。歯ごたえ、味わい・・・素材そのものの持ち味がわかります。
② 消化を助けます。かむと出る唾液によって食べ物の消化を助けます。
③ 唾液に含まれるホルモンが脳の働きをよくします。
④ 歯やあごの骨を育てます。
⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります。



お誕生日会メニュー (5/20)

- 【給食】
十六穀米
鮭の味噌マーメイド焼き
わかめサラダ中華風
実だくさんのスープ
オレンジ
【おやつ】
おから入りパウンドケーキ



メニュー紹介

鮭の味噌マーメイド焼き

少ない材料でフライパンで手軽に出来ます！ぜひお試しくださいね♪



【材料】

- * 鮭の切り身 4切れ
* マーメイド 30g
* 酒 小さじ1
* 味噌 20g

【作り方】

- ① マーメイド、酒、味噌を混ぜ合わせておく。
② フライパンに油（分量外）を熱し、表裏色よく焼く。余分な脂が出たら、ペーパータオル等で拭き取る。
③ ①の調味料を加えてからめ、ひと煮立ちしたら出来上がり♪

Table with 6 columns (days) and 4 rows (meals). Contains daily menu items like '麦ご飯', '味噌汁', 'フルーツ', and 'お弁当'.

延長保育期間の軽食おにぎり
月・水 わかめ
火・木 昆布
金 ゆかり

