

# 5

月

# きゅう だより しよく



令和3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。



<おすすめの朝ごはん>  
『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、眠っている間にたまった毒素を出す働きがあり、水分の補給にもなります。  
体を温めるたんぱく源(納豆、小魚)と、季節の野菜や果物でビタミン・ミネラルの補給がプラスできるといいですね。  
朝食にパンやジュースを食べると、一気に糖分が入ってくるので、血糖が急激に上がり、またすぐ下がってしまうため低血糖状態になり、食べていないときと同じ、元気がない状態になってしまいます。

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。

## 山菜が美味しい季節です

蕨のとう、よもぎ、蕨、たら芽、ぜんまい、筍、わらび、こごみ、みつば等、この季節は山へ行くと、たくさんの山菜に出会うことができます。先日らいおん組がとってきたよもぎで、よもぎ団子を作りました。今月は蕨、筍、みつばを食べやすく調理し、春の味を味わいます。ご家庭で調理される際は、しっかりとアクを抜き、天ぷらや混ぜご飯にするとおいしいですよ。

## 夏野菜、今が植え時です

この連休に、お子さんと一緒にトマト、ピーマン、なす等を育ててみませんか？  
野菜作りはプランターでもすることができ、一緒にお世話をすることで、食への関心も深まります。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ・こいのぼりハンバーグ ・茹で野菜 ・星麩のみそ汁 ・いちご	7 ・鯖のみそ煮 ・冷拌三絲 ・えのきと みつ葉のすまし汁	1 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
10 ・高野豆腐のオランダ煮 ・キャベツと りんごのサラダ ・昆布の佃煮	11 ・鮭のムニエル ・アスパラと 人参のおかか和え ・焼きさつま芋 ・そうめん汁	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)	13 ・白身魚のごま焼き ・青菜とえのきの和え物 ・若竹汁 ★豆乳かん	14 カレーの日 ・しんよこえカレー ・キャベツと 焼き揚げの和え物 ・天草晩柑	15 同上
17 ・揚げじゃがの そぼろあんかけ ・茹でブロッコリー ・豆腐とわかめのみそ汁 ★あんロールパイ(3歳未満児)	18 ・鯖の塩焼き ・焼きさつま芋 ・青菜のおひたし ・キャベツのすまし汁	19 ・筍ごはん ・ブロッコリーの土佐和え ・なめこのみそ汁	20 ・春キャベツと 蒸し鶏のごまだれかけ ・人参のきんぴら ・絹さやと 白玉麩のすまし汁 ★あんロールパイ(3歳以上児)	21 ・白身魚の照焼き ・ポテトサラダ ・青菜のすまし汁 ・りんご	22 同上
24 ・カレー肉じゃが ・キャベツと わかめの酢の物 ・天草晩柑 ★えんどう豆のおにぎり(3歳未満児)	25 ・がんもどきと蕨の煮物 ・青菜と春雨の和え物 ・きなこ	26 ・へしごはん ・わかめと もやしのナムル ・豆腐とみつ葉のすまし汁	27 ・鶏唐揚げの甘酢がけ ・茹で野菜 ・玉ねぎと うす揚げのみそ汁 ★えんどう豆のおにぎり(3歳以上児)	28 ・鯖の塩麩焼き ・焼きさつま芋 ・青菜ののり和え ・麩のすまし汁	29 同上
31 ・新玉ねぎと 豚肉のみそ炒め ・焼きじゃが ・春雨のスープ					

★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。