

5月 きゅうしょくだより

— 5月号 さいこうこどもえん —

新年度が始まってひと月が経ち、園庭では大きなこいのぼりと子どもたちの作ったこいのぼりが元気よく楽しそうに泳いでいます。
また園内も子どもたちの元気な笑い声に包まれ、少しずつ新しい環境にも慣れてきたのかなと感じます。これから、汗をかくことも多くなり、体内の水分が発散されますので、十分な水分補給をこども園・ご家庭でも気を付けていきましょう。

～5月目標～ 旬の野菜を食べるメリットについて知ろう！

<p>その1:味が濃くておいしい</p> <p>旬の野菜は香り・甘味・うま味が強くなります。野菜そのものの美味しさを味わうことができます。</p>	<p>その2:栄養価が高い</p> <p>旬のものは、普通より栄養価も高くなるので積極的に食べましょう。</p>
<p>その3:新鮮</p> <p>旬のものは、鮮度の良い朝採りの地元の食材が手に入りやすくなり、地産地消にもつながります。</p>	<p>その4:安い</p> <p>一番多く流通するのが『旬』なので、価格も安くなりお財布に優しい食材となります。</p>
<p>その5:エコにつながる</p> <p>自然の営み、自然の恵みをいっぱいを受けて育ちます。露地で育てるので温室に使うガス・電気等を使用しないので、環境にも優しい上、近隣で採れたものを使用できれば輸送費も節約できます。</p>	<p>5月の旬！！</p> <p>【スナップエンドウ】 サヤエンドウのしゃきしゃき感とグリーンピースの豆の甘味を同時に味わえるのがスナップエンドウです。</p> <p>【新じゃが芋】 春から初夏にかけて出回る新じゃが芋。みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べることが特徴です。水分が多いため、腐りやすく日持ちしないので早めに食べきることをおすすめします。</p>

生活リズムを大切にしましょう！

新年度が始まり1ヶ月がたち新しいクラスにも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。5月はお休みが多く、朝ごはんの欠食・遅い夕食にもなりがちです。朝食をとるコツは起床から朝食まで時間を空けず、胃は日によってのペースで働いてくれています。

～ 4月の誕生会メニュー ～



～4月の誕生会メニュー紹介～

4月の誕生会は、ケチャップライス・ハンバーグ・いんげんソテー・人参グラッセ・コーンスープ・バナナを盛り付けました。春の雰囲気を出し、手作りのチュリップのランチョンマットの上に配膳をしました。
子どもたちが外食に来た気分を味わえるようなお子様ランチに仕上げました。
喜んで食べる姿が嬉しかったです。



4月うまれのおともだちのしょくじふうけい



4月から、西光こども園のお友達になりました。お誕生日が4月5日で、先月号で紹介できなかった為、今月紹介させていただきます！！
これから、お友達や先生方とたくさん思い出を作ってね♪



5月うまれのおともだちのしょくじふうけい



おたんじょうび