



給食だよ!

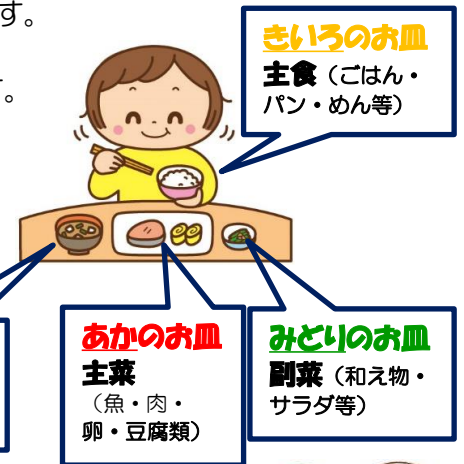
5月は大型連休があったり、気温の寒暖差もあるので、体調を崩しやすい時期です。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけて、元気に登園しましょう。



「4つのお皿って、なあに？」

日本の伝統的な食事は「主食、一汁、二菜」という形をとっています。この4種類がそろると、自然と栄養バランスのよい食事になると言われています。子どもたちが楽しくわかりやすく、バランスのよい食事を選べるようにするために「4つのお皿」の考え方があります。献立によっては主食と主菜が同じお皿に入ることもあります。臨機応変でよいですが、基本の知識として参考に使ってみてくださいね。「4つのお皿」は、ごはんを左、汁物を右に配置する形をとっています。

- ★ 主食（黄色のお皿）： ごはん・パンなどの穀類やいも類など
- ★ 汁物（白のお皿）： みそ汁・スープなど「だし」の効いた汁物
- ★ 主菜（赤のお皿）： 肉・魚・卵・乳製品・豆類など
- ★ 副菜（緑のお皿）： 野菜・果物・きのこ・海藻類など



「子どもの日」の☆お祝い☆

5月5日は『端午の節句』です。男の子の健やかな成長を願う行事です。「柏もち」や「ちまき」を食べる習慣があり、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起をかつぎ、柏餅を食べるようになったといわれています。ちまきに結んである五色の糸は魔除けの意味があり、こいのぼりの吹き流しの色にも使われています。



「生活リズムを整えよう」

大型連休明けや気温の変化、園生活での疲れなどが出やすいこの時期。十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。たっぷり眠るためには、早めに就寝すると良いそうです。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われます。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心



「やさいの再生に Let's チャレンジ！」

豆苗

準備するもの

- ・残った豆苗の根本（根本から3～4cm程度）
- ・食品保存容器（いちごの空の容器など）

育て方

- ①豆苗の根本（豆の上）を容器に入れ、豆苗の根本を2cmくらい水に浸ける。
- ②日当たりのよい場所に置く。



※ 水のとりかえは、1日1回。15cm～20cmほどに成長したら収穫しましょう！

