

5月給食だよ!

給食 目標	未満児	保育園の給食の雰囲気慣れよう
	以上児	基本的な食習慣やマナーを身につけよう

予定献立表

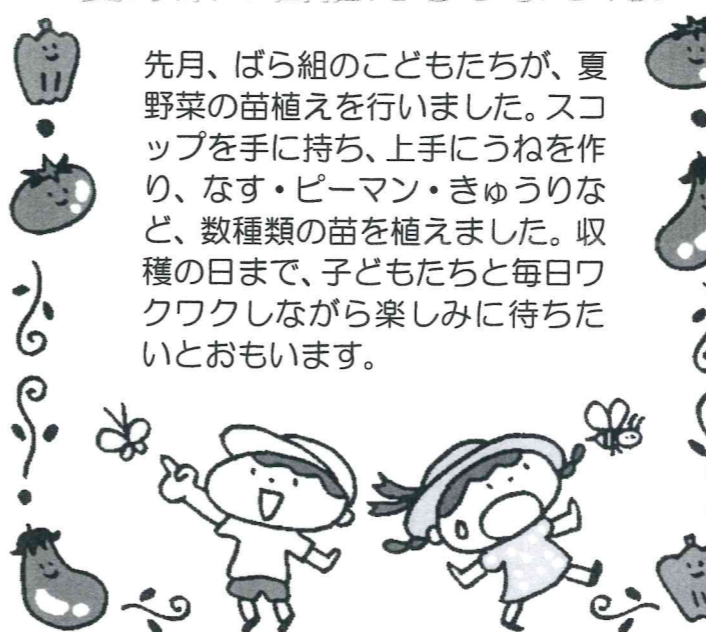
日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 10 24	オレンジ	さつきじる ほうれんそうとトマトのツナドレッシング	ぎゅうにゅう とうふいりおこのみやき★
火 11 25	ぎゅうにゅう まるポーロ	とりにくのバーベキューソース ほうれんそうのみそじる	ミルク クッキー★
水 12 26	ぎゅうにゅう ビスケット	あつあげとひじきのにももの ツナサラダ りんご	おかき 生パイン
木 27	ももかん	ハッシュドビーフ こまつなごますあえ	ミルク スタミナたまご★
金 14	おちゃ きなこせんべい	しろみざかなのようふうやき エッグコンソメスープ	ぎゅうにゅう ビスケット チーズ
土 1 15 29	ぎゅうにゅう クッキー	ごもくにゅうめん バナナ	ぎゅうにゅう パン
月 17 31	ぎゅうにゅう クラッカー	とうにゅうみそじる ドレッシングサラダ オレンジ	ミルク フライドポテト★
火 18	りんご	えびのかきあげ わかめのすまし	メロン まがりせんべい
水 19	おちゃ やさいせんべい	ちくぜんに きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう みかんマドレーヌ★
木 6 20	パインかん	カレーマーボーはるさめ ひじきのナムル	6)おちゃ おにぎり★ 20)ミルク バナナ
金 7 21	ぎゅうにゅう こくとうドーナツ	さかなのフライゴマソース とうふともずくのスープ	おちゃ かしわもち★
土 8 22	ぎゅうにゅう ふんわりコーン	やきうどん のむヨーグルト	ぎゅうにゅう パン
木 13	お弁当の日 ぎゅうにゅう ウエハース	おべんとう	ミルク スタミナたまご★
金 28	★誕生会★ おちゃ きなこせんべい	えだまめいりとりごはん マカロニサラダ たまごとうふのすまし オレンジ	ぎゅうにゅう ロールケーキ

※メニューは園の都合で変更することがあります。
 ※★印は手作りおやつです。
 ※13日(木)はお弁当の日です。
 ※28日(金)は誕生会です。ばら組、すみれ組、たんぽぽ組さんはお米を1合持ってきて下さい。

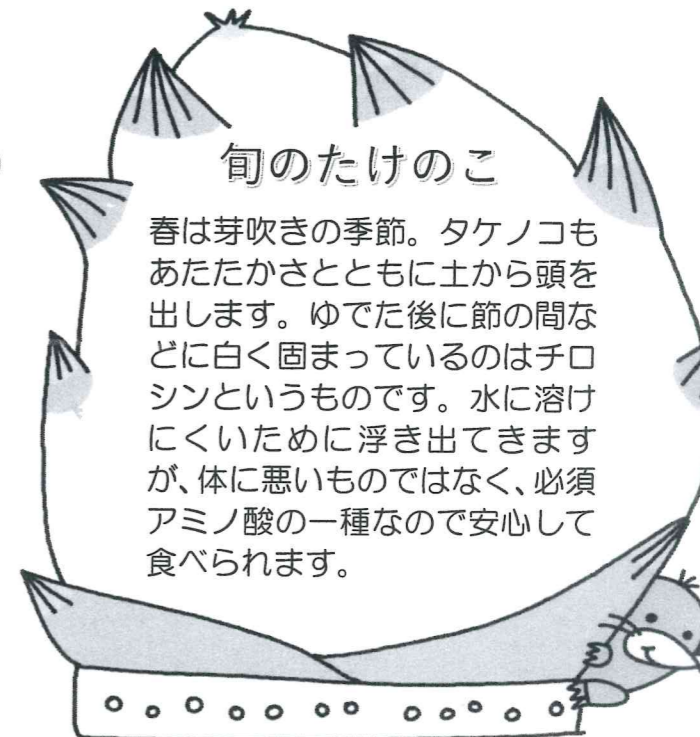


入園・進級から1か月が経ちました。
 そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。
 5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。
 毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。

夏野菜の苗植えをしました!



先月、ばら組のこどもたちが、夏野菜の苗植えを行いました。スコップを手に持ち、上手にうねを作り、なす・ピーマン・きゅうりなど、数種類の苗を植えました。収穫の日まで、子どもたちと毎日ワクワクしながら楽しみに待ちたいとおもいます。



旬のたけのこ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

食のまめ知識～なぜ子どもはピーマンが嫌いなの?～

ピーマンには、アルカロイドという苦味の成分が含まれています。これは、動物などから身を守るために植物が備えた天然の毒。健康にはまったく問題ないレベルですが、子どもはそれを本能的に避けていると考えられます。子どもの方が大人よりも味に敏感で、苦味を強く感じやすいのです。



コンポストってな～に?

コンポストとは、枯れ葉や家庭からでた生ごみなどの有機物を、微生物や菌の力で分解発酵してできた「堆肥(たいひ)」をつくる容器のこと。こども園では、園舎近くにある農園に設置し、給食ででた生ごみを利用し、野菜作りの肥料などに再利用しています。ご家庭でも段ボールでも簡単につくることができるので、ぜひやってみてください。

