

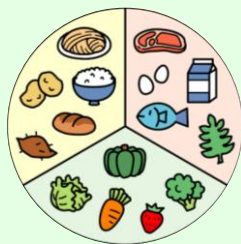
さわやかな新緑の季節となりました。入園、進級から1ヶ月が過ぎ、新しい環境に慣れてきた頃ではありますが、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起きを習慣づけて生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。



☆元気のもと 早寝 早起き 朝ごはん☆

朝ごはんを食べると いいことたくさん！

- ☺元気な毎日を送るための生活リズムが整う
- ☺からだや脳にエネルギーが送られ、睡眠により低下した体温が上がり、すっきり目が覚めて活動しやすくなる
- ☺胃や腸が動いて便通をよくすることにつながる



朝ごはんはバランスよく食べることが理想です

- 黄色**…体を動かすエネルギーのもと ≫ 穀類・いも類など
- 赤色**…体を作るもと ≫ 肉・魚・大豆・卵・乳など
- 緑色**…体の調子をととのえる ≫ 野菜・果物など

各グループから
食材を選んで
バランスを整えた
食事に近づけるのが
おすすめです

パパッとかんたんあさごはん

具たくさん納豆ごはん

- 黄** ご飯 1膳
 - 赤** 納豆(タレ付) 1パック
 - 緑** 細かく切ったおひたし 適量
(オクラ、ほうれん草、白菜など)
 - 赤** 削り節 適量
- 納豆、しらす、おひたしを
混ぜたものをご飯に
のせて完成♪
- ポイント** お味噌汁をプラスすると
さらにバランスO

野菜チーズオムレツ

- 赤** 卵 1個、溶けるチーズ 1/2枚
 - 緑** 野菜 適量…茹でオクラやほうれん草、葱、玉ねぎ、ミニトマトなど
 - 黄** サラダ油 適量
 - 赤** 塩コショウ 適量
- サラダ油以外の材料を
混ぜ、フライパンに油を
熱して流し入れ、蓋を
して焼いて完成♪
- ポイント** ご飯やパンなどの主食を追加して
バランスを整えましょう

食事マナーについて

園では、楽しく食事をとりながら、食事マナーについても伝えています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、姿勢、食器の持ち方、スプーンやフォーク、箸の使い方など、子どもの年齢や発達に合わせて働きかけながら、みんなで気持ち良く食事ができるようにしていきます。



5月5日は「こどもの日」



鯉のぼりやかぶとを飾って邪気や厄をはらい、「柏餅」や「ちまき」を食べ、子どもの幸せと健やかな成長を祈る日です。園では「こどもの日メニュー」を2日に提供する予定です。

柏の木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちずに枝についており、「跡継ぎが絶えない」縁起の良い象徴とされています。

