

じんぐん

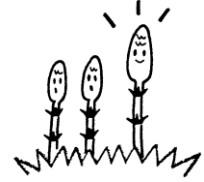
朝ごはんはパワーアップ！

朝食を食べることで頭と体が目覚め元気に活動できるようになります。朝食は一日の活動のエネルギー源となるため、毎日しっかりと食べて、元気に過ごしましょう！

朝ごはんを食べると・・・

脳へのエネルギー補給

頭がすっきりして、集中力 up！



身体のリズムを整える

胃や腸を刺激し、排便をうながす。

体温をあげる

身体を目覚めさせ、持続力 up！



「端午の節句」

5月5日は端午の節句。昔は男の子の成長としあわせを願い、祝う行事でした。空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形を飾って、ちまきや柏もちをいただきます。1948年に「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」ということで全ての子どもたちのしあわせを願う国民の休日となりました。

—こどもの栄養から抜粋—

《旬の野菜・・筍》

生の筍がお店に出回ってきました。そろそろ県産が出回っていますね。筍はビタミンやミネラル・食物繊維をバランス良く含んでいます。えぐみがあるため、米ぬかで下茹ですることが必要です。筍ごはんやみそ汁・天ぷら・煮物と料理を選ばず春の和食にはかせない食材です。

チンジャオロースもおすすめです

こどもの日お祝い会メニュー

4月27日（金）ひと足早いこどもの日お祝い会をしました。献立表には「サンドパン」と記入しましたが、ロールパンをパトカーに変身！

タイヤを押さえる軸はプリッツ

タイヤはウィンナー

サイレンはチェリー缶

で飾り、サンドする具材は迷った末、大好きないちごジャムです。デザートは季節の果物を入れたフルーツゼリーです。どのクラスも楽しそうに食べていた子どもたちでした♪