

じんぐん

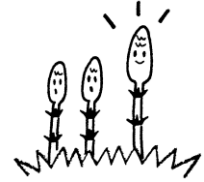
朝ごはんでパワーアップ!

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—

《給食室を見ている子どもたち》

朝に登園すると「おはよう」と声をかけてくれたり「何やってるの?」とか「今日は何?」と来てくれます。最近では味を見ていたら「ずるい!ずるい!」「ぼくたちのだよ!」と言われることもあります。こんなやりとりをしながら給食室から楽しんで調理をしていま～す

5月のお薦めメニューは
15日(金)の家常豆腐(シア・チャン・トウフ)で中国の家庭料理の一つです。

菜園活動

今年も畑の季節がやってきました!まずは畑の草取りから始め、きれいになったところで土を柔らかくするために耕し、コンポストの堆肥を蒔いてさらに耕し、最後に畝(うね)を作りました。いつもは鍬(くわ)2本とシャベル5本で耕すのですが、新しく鍬を5本購入してもらったので、耕す時間が短縮になり、土がとても柔らかく仕上がりました。昨年より3畝増やし、今年は16畝で栽培します。

収穫量はどれくらいか楽しみです😊