

「はやね」「はやおき」「あさごはん」で元気！！

ゴールデンウィークが明けると、せっかく出来始めた生活リズムも狂いがちですね。子どもたちは、まだ10時間程度の睡眠時間が必要で年齢です。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆったりとって、ゆとりをもって登園できるよう、お願いします。

頼もしい助っ人



保育園では、食育活動の一環として、給食で使う野菜の皮むきや、野菜ちぎりなどを行っています。旬の食材に触れることで季節を感じ、またお手伝いをする事で食への興味が深まり、苦手な野菜も挑戦してみようという気持ちになることもあります。給食の時間に「みんながお手伝いしてくれたから、給食の先生達すごく助かったんだよ！」「中山保育園のみんなが食べることが出来たよ。」など声をかけると、とても得意顔の子ども達。「タケノコすごく美味しかった」「本当は苦手だけどね、今日のはすごく甘かったから全部食べちゃった」などの感想を教えてください。

「先生次は何やるの？」「全然簡単だから、またやりたい！」とやる気満々の子ども達。いつでも、給食室のお手伝いを買って出てくれるようです、頼もしい限り！ご家庭でも、買い物から一緒に行き、食事の支度の準備を一緒に行うことで、食欲も刺激されることと思います。



旬の食材から



そらまめ：4月から6月が旬と短いため、なかなか口にすることが少ないと思われます。栄養価的には、たんぱく質や食物繊維が豊富ですが、ビタミンB₁とビタミンB₂も多く含まれていて、鶏肉などの良性の動物性たんぱく質と合わせることで、効率よく脂肪が燃えます。利尿作用がありむくみを解消するカリウムも豊富です。

菜園活動：中山農園だより

今年度は以下のような野菜の栽培を行います。今年もいろいろな野菜がたくさん収穫できるよう楽しみに活動していきます。

先月はさっそくじゃが芋を植えました。栽培の種類は以下のものになります。立派な野菜がたくさんできると思いますので、送迎の際、窓から覗いてみてください。

ぺんぎん組：きゅうり・さつまいも・ほうれん草

りす組：ブロッコリー・アスパラガス・玉ねぎ

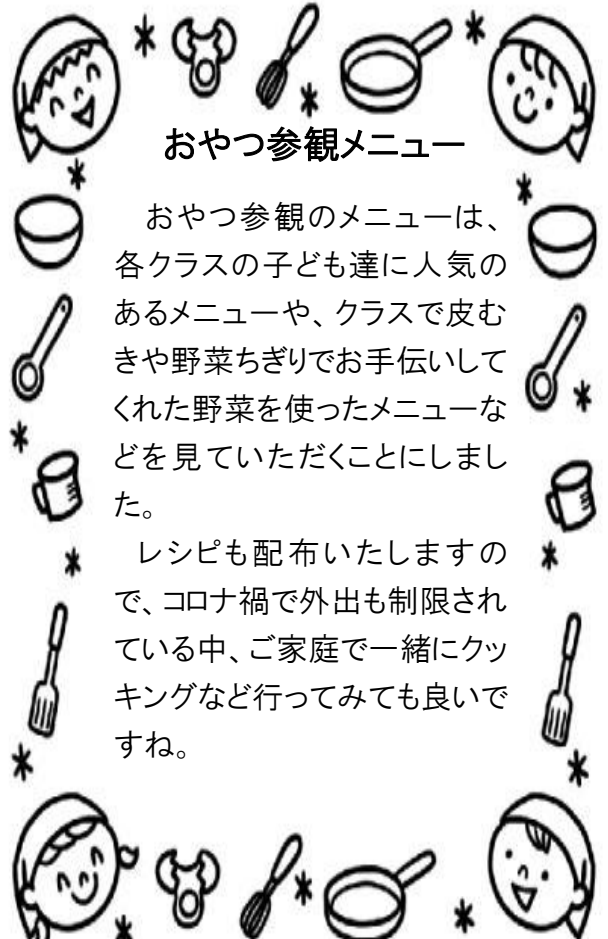
うさぎ組：パプリカ(黄・赤)・ピーマン・そら豆・かぶ

きりん組：ナス・枝豆・キュウリ・大根

全体でサツマイモも栽培します。ちなみにジャガイモは「インカのめざめ」と「キタアカリ」を栽培します。



おやつ参観メニュー



おやつ参観のメニューは、各クラス子ども達に人気のあるメニューや、クラスで皮むきや野菜ちぎりでお手伝いしてくれた野菜を使ったメニューなどを見ていただくことにしました。

レシピも配布いたしますので、コロナ禍で外出も制限されている中、ご家庭で一緒にクッキングなど行ってみても良いですね。