



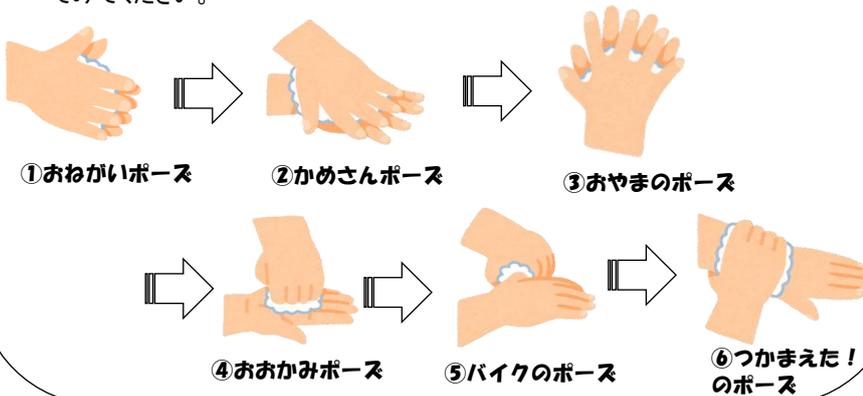
おおきくなーれ



毎日の手洗い習慣を！

基本の手洗いうがい

風邪や感染症予防の第一歩は、基本の手洗いうがい！
特に指先や、指の間、親指が落ちにくく、洗い残しが多くなっているの、意識して洗いましょう。保育園では、下記のポーズを参考にしながら手洗いの練習をしています。“しまじろうの手洗いソング”で検索すると歌に合わせて手洗いができる動画も出てくるので、ぜひおうちでも手洗いを習慣にできるよう練習してみてください。



5月が旬の食べ物

<アスパラガス>

アスパラガスの旬は春から初夏にかけて。特にこの時期ははたくて食べたえのあるものが出回ります。太いアスパラガスは一見硬いと思われがちですが、実は太い方が柔らかくジューシーです。切り口にしわや変色が見られないものが新鮮です。

<かじき>

たんぱく質が多く、脂肪が少ないです。カリウムなどのミネラルも豊富です。ちなみに、まぐろはサバ科、かじきはスズキ目メカジキ科なので、別物です！

<そらまめ>

さやが上に向かって伸びるようにつくので「空を向いた豆」が名前の由来のひとつだそうです。(熟すと下向きになります)保育園では、午後のおやつに、そら豆ごはんとして出ます。

今が旬！ たけのこ



4月20日の昼食で、たけのご飯を提供しました。ちゅうりっぷ組、さくら組、ひまわり組の以上児クラスに生のたけのこの姿を見せにいき、手触りや香りを感じてもらいました。

ひまわり組はたけのこの皮むきをして、“大きくむけた！”“ふわふわの毛がはえてる！”など盛り上がっていました。また、たけのご飯でラップおにぎり作りにも挑戦し、丸や三角の形を作るにはどうしたらいいだろう？と一生懸命握って楽しんでいました。

自分で作ったおにぎりはやっぱり美味しくて、たくさんあったたけのご飯も完食でした！

手軽にできる食育として、ぜひお家でもおにぎり作りにも挑戦してみてください🍷

離乳食もおいしいよ

すみれ組では続々と、離乳食が始まっています。自分でつかんでモリモリ食べたり、たくさん泣いたり…お昼のすみれ組はにぎやかです(笑)たくさん食べて大きくなろうね♪



5月のお弁当の日は 5月19日(木)です！ (以上児のみ)

●部屋での常温保存となるため、食中毒を予防する観点から、野菜や果物以外の生もの(いくら、たらこ等)を入れないください。

●お菓子やゼリー、ヨーグルト、プリン、レトルトカレーなどは 入れないようにしましょう。

●飲み物はから牛乳かお茶が出ます。

(※6~9月は高温多湿により食中毒が発生しやすい時期なので、衛生上「お弁当の日」がありません)



5月5日はこどもの日



5月5日はこどもの日です。ゴールデンウィーク中のため、保育園では少し早いですが4月28日にこいのぼりランチを提供しました。こいのぼりに見立てたハンバーグに気が付き、喜んでくれました。子ども達の好きなわかめごはんも、好評でした！



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！