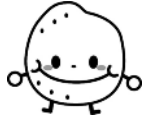


# 5月



2021.5.30  
黒肥地保育園



爽やかな風が心地よく、気持ちの良い季節となりました。  
園庭の鯉のぼりと名旗も、子どもたちの成長を喜んでいるようです。  
コロナウイルス感染予防にしっかりと努めながら、食と農のある暮らしを楽しんでいきたいと思ひます。



- 7日(金) 避難訓練
- 11日(火) 不審者対応訓練
- 12日(水) 年長児 冒険の日
- 13日(木) 年中児 探検の日
- 20日(木) 交通訓練
- 21日(金) 誕生日会
- 27日(木) 育児ひろば



## こんだて

※ ㊦ マークは納豆がつく日です

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	土	ラーメン・牛乳	*****	16	日	*****	*****
2	日	*****	*****	17	月	焼き魚・いんげんの胡麻和え・㊦	ココアちんすこう
3	月	❖憲法記念日❖	*****	18	火	ごぼうバーグ・やさいソテー・㊦	おにぎり・お茶
4	火	❖みどりの日❖	*****	19	水	鶏の南蛮漬け・ひじきの炒め煮	焼き芋・ミルク
5	水	❖こどもの日❖	*****	20	木	チャプチェ・たまごスープ・㊦	ミルクもち・お茶
6	木	筑前煮・ししゃも・㊦	ヨーグルト・クラッカー	21	金	☆★誕生日ランチ★☆	果汁・クラッカー
7	金	山賊焼き・新玉葱とキャベツのサラダ・㊦	かりんとドーナツ	22	土	ミートスパゲティ・牛乳	*****
8	土	焼きそば・牛乳	*****	23	日	*****	*****
9	日	*****	*****	24	月	照り焼きチキン・ポテトサラダ・㊦	するめ・丸ボーロ
10	月	春野菜のシチュー・フレンチサラダ	高野豆腐のコロコロ揚げ	25	火	マーボー豆腐・伴三絲	黒糖チーズ蒸しパン
11	火	かきあげ・キャベツと春雨のスープ・㊦	おにぎり・お茶	26	水	チーズのし焼き・ささめ和え・㊦	おにぎり・お茶
12	水	肉じゃが・冷奴・㊦	ラスク・ミルク	27	木	魚の味噌煮・切干大根の酢の物	フルーツヨーグルト
13	木	まさご揚げ・わかめの酢の物・㊦	ホットケーキ	28	金	酢豚・豆乳スープ・㊦	ジャムサンド
14	金	ポークケチャップ・ごぼうサラダ	フルーツヨーグルト	29	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****
15	土	カレーライス・牛乳	*****	30	日	*****	*****
				31	月	ハヤシライス・コールスローサラダ	みたらし団子

## よい食べ方ができていますか？ たしかめてみましょう

<p>はしはじょうずに持っているかな？</p>	<p>食器は正しく置けているかな？</p>	<p>「ばっかり食べ」をしていませんか？</p> <p>「ばっかり食べ」とは、ごはん(パン)だけ、またはおかずだけを先に全部食べるというように、1品ずつ食べる方法です。 ごはん(パン)、おかず、牛乳をかわるがわるに食べた方が、いろいろな味を味わうことができるんだよ。</p>
<p>よい姿勢で食べているかな？</p> <p>食器を手で持とうね。</p>	<p>みんなと同じ早さで食べているかな？</p> <p>★早い子……よくかもうね！ ★おそい子……すききらいはないかな？</p>	<p>食べかすが残っていないかな？</p> <p>ごはんつぶでいっぱいだ～。</p> <p>きれいに食べてくれるからうれしいな♡</p>

\* 4月、苦情等はございませんでした。

## よく噛むと脳が活性化

脳は、柔らかいものを食べた時より、固いものを食べた時の方が活性化します。これは、脳細胞の代謝が盛んになり、脳の血流がよくなるためです。また、脳にはストレスを不快な情報としてとらえる扁桃体(へんとうたい)という部分があり、この部分の活動は噛むことによって抑えられます。噛むことは、頭も気持ちもすっきりさせる効果があります。



## 旬やさい 新たまねぎ

保育園の玉ねぎも収穫の時期を迎えました。軒下に吊るされた姿がとてもかわいいです。給食で、その日に使う玉ねぎを子どもたちが皮をむいて給食室に届けてくれます。  
新玉葱ならではのツルツルした感触と輝きを楽しんでいることでしょう。みなさんのお家でもお子さんと一緒に旬を感じられてはいかがでしょうか。

