



令和6年4月30日発行

寒暖の差も少しずつ和らぎ、目に鮮やかな新緑の季節となりました。5月は母の日がありますね。ちょっとココロに余裕があるときにお子さんに料理のお手伝いをお願いしてみたいかでしょうか。野菜を洗ったり、皮をむいたり、少し参加しただけでもお料理した気分になります。また、生の食材にふれることが食育にもつながります。ぜひ機会を作ってみられてはいかがでしょうか。



かみかみの合言葉!?



- ひ：肥満を防ぐ…脳の満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぐ。
- み：味覚の発達…食べ物本来の味がわかる。
- こ：言葉の発音がはっきりする…口周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになり、歯並びもよくなり、きれいな発音で話すことができる。
- の：脳の発達…血流が良くなり、脳細胞の働きを活性化し、子どもの知育を助け、高齢者の認知症を防ぐ。
- 歯：歯の病気を防ぐ…唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病を予防する。
- か：がんを防ぐ…唾液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を防ぐ働きがある。
- い：胃腸の働きを助ける…消化酵素がたくさん分泌される。
- ぜ：全身の体力向上と全力投球…「ここ一番!」の力が必要とき、丈夫な歯でグッと噛みしめ、力を発揮することができる。



年長さんは5月からクッキングが始まります。記念すべき最初のクッキングはよもぎだんご作り! ということで、4月の初めにみんなでよもぎ摘みをしてくださいました!



日	曜	5がつのこんだて	おやつ
1	水	むぎごはん さかなのきのこあんかけ フロッコリー けんちんじる	ボーロ ミルク
2	木	こどものひおいわいプレート	プリンアラ モード ミルク
3	金	けんぽうきねんび	
4	土	みどりのひ	
6	月	ふりかえきゅうじつ	
7	火	むぎごはん さかなのしおやき ひじきに さつまいものみそじる スイカ	こまつなケー キ ミルク
8	水	ごこくまい たまごのしのだに ほうれんそうのごまあえ すましじる	サッポロポテ ト ミルク
9	木	とうふフレッド ミートスパゲッティー エビフライ ジュリエンスープ	フルーチェ ビスケット
10	金	むぎごはん ちくぜんに ちくわのカレーてん ほうれんそうのみそじる	しらすおにぎ り とうにゅう
11	土	ぎゅうどん ごもくみそじる パイナップル	バウムクーヘ ン ミルク
13	月	むぎごはん てづくりさつまあげ こんぶのサラダ なまふのすいもの	ヨーグルト ビスケット
14	火	ごこくまい タンドリーチキン ポテトサラダ ビーンズスープ りんご	こめこおしパ ン ミルク
15	水	げんまいのひ がんものごもくに かぼちゃのてんぷら わかめのみそじる	ふかしいも とうにゅう
16	木	むぎごはん やさいたっぷりやきそば なっとう はるまき ちゅうかスープ	よもぎだんご ミルク
17	金	ざっこくまい さかなのあまずあんかけ トマト もやしのみそじる	コーンマヨサ ンド ミルク
18	土	ごもくチャーハン はるさめスープ オレンジ	せんべい ミルク
20	月	むぎごはん いわしとごぼうのすりみてん せんざりキャベツ すましじる	とうふガトー ショコラ ミルク
21	火	ごこくまい スパニッシュオムレツ トマト オニオンスープ たいやき	キャラメルコー ン ミルク
22	水	わかめおにぎり ごもくにゅうめん ちんげんさいのたまごとし スイカ	フライドポテ ト ミルク
23	木	テニッシュパン とりにくとこのこのみそグラタン フロッコリー コンソメスープ	フルーツポン チ ミルク
24	金	ごこくまい さかなのムニエル マセドアンサラダ ぶのみそじる オレンジ	ホットケーキ ミルク
25	土	チキンライス さわにわん りんご	かりんとう とうにゅう
27	月	ごこくまい さほのやきおろしに きりぼしだいこんいため なめこのみそじる	えだまめおに ぎり ミルク
28	火	ハヤシライス ごぼうサラダ ゆでたまご クレープだぜ☆	バナナ ミルク
29	水	ざっこくまい さといもとりにくのてりやき ナムル とうふのみそじる	シュガーラス ク ミルク
30	木	むぎごはん カレーにくじゃが ししゃものフライ えのきのすましじる	おっとと とうにゅう
31	金	むぎごはん さかなのエスカベージュ フロッコリー さつまいものスープ	まるぼうろ ミルク



5月のクッキングは
よもぎだんごづくりをします

