

5月号

みどりの丘こども園

栄養士 篠原 史子

調理師 小坂 真奈美



心地よい春風の中で、入園してきた子どもたちも少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目となり、疲れも出やすい時期でもあります。大型連休中は体調管理に充分注意しながら、早寝早起き朝ごはんを心がけて、心身ともにリフレッシュしてください。



5月9日はアイスクリームの日です。園では手作りアイスを提供します。簡単なのでぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

材料

- ヨーグルト
- (無糖)・・・100g
- クリームチーズ・・・45g
- 好きなフルーツ(バナナ)・・・60g
- 砂糖・・・15g



作り方

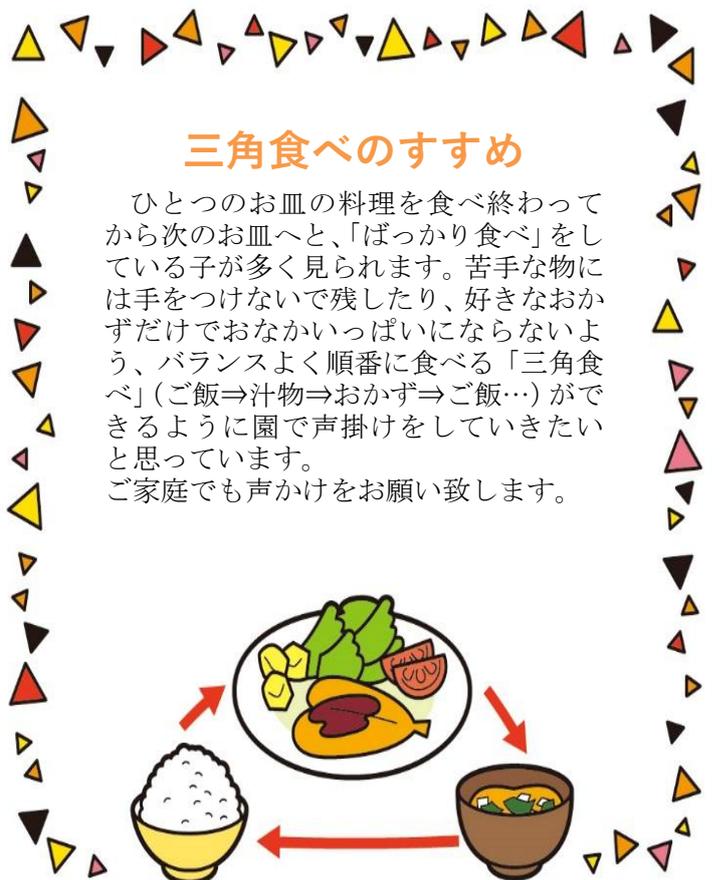
1. クリームチーズを常温に戻しておく
2. フルーツを一口大に切る
3. ヨーグルト、クリームチーズ、砂糖、フルーツを合わせてよく混ぜ、冷凍庫に入れる。
4. 1時間ほどで全体をかき混ぜ、一晩冷凍庫で冷やして出来上がり★



子どもの日のお祝い

栂の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについでいます。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では今年、かしわもち風のおやつを提供し、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように園で声掛けをしていきたいと思っています。ご家庭でも声かけをお願い致します。

給食の展示

日程 2日 以上児量  
16日 未満児量  
場所 保育園玄関  
時間 14時～19時



ぜひご覧になってください。