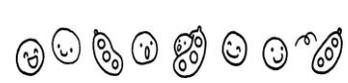




月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 豚肉生姜炒め あらめ炒め煮 焼アスパラ 味噌汁	2 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 納豆和え すまし汁	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 
	よもぎ団子 するめ お茶	こいのぼりどら焼き いりこ お茶			
7 煮込みうどん 人参ごま和え 高野と切干の煮物	8 ごはん 焼鯖と葉玉の煮物 ☆大豆とキャベツの サラダ きのこ汁	9 ごはん 手羽元さっぱり煮 春野菜ホットサラダ 味噌汁	10 ちゅうりっぷ組 食事公開日 & お弁当の日	11 ごはん アスパラつくね ☆油揚げと もやしのごま和え じゃこスープ	12 カレーピラフ オニオンスープ
ごま味噌おにぎり ごぼうの煮物 お茶	ごぼうの唐揚げ みかん お茶	大豆いりこ お茶	切干おにぎり じゃがいも煮物 お茶	よもぎ蒸しパン いりこ 牛乳	じゃこぶしおにぎり するめ お茶
14 めのはごはん 魚さっぱり焼 ポテトサラダ 味噌汁	15 ごはん 春巻 煮豆 アスパラごま和え ワカメスープ	16 ごはん 焼魚 キャベツ酢の物 味噌汁	17 ごはん 厚揚げステーキ 春雨もやしサラダ 米粉シチュー	18 ごはん 豚肉とキャベツの みそ炒め ふき煮物こんにやく煮物 すまし汁	19 チキンライス 野菜塩スープ
みたらし団子 いりこ お茶	みどりの桜もち 昆布 お茶	青のりじゃこおにぎり 茹で野菜 お茶	じゃが芋グリル焼 するめ 牛乳	ミルクずもち いりこ お茶	焼き海苔おにぎり 昆布 お茶
21 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル ☆キャベツの 中華スープ	22 ごはん ミニがんも煮物 フキの煮物 スナックえんどうの 味噌汁 ゴマ和え	23 ごはん 肉じゃが 切干中華サラダ むらくも汁	24 ふきごはん 魚にんにく焼 小松菜おひたし 味噌汁	25 ごはん コロケ レタスとワカメの サラダ とろろ昆布すまし汁	26 青菜ごはん 豚汁
焼おにぎり いりこ お茶	ぜんざい 昆布 お茶	梅きゅうり巻き するめ お茶	じゃがスコーン 果物 牛乳	めのはおにぎり いりこ お茶	さつま芋グリル焼 昆布 牛乳
28 ごはん 厚揚げ中華炒め パンサンスー すまし汁	29 豆ごはん 飛魚ごま揚げ 干し大根煮物 味噌汁	30 ごはん ポークビーンズ ごぼうとこんにやくの おかか煮 長芋の味噌汁	31 ごはん 煮魚 いんげんごま和え ビーンズスープ	都合により献立・材料を変更する場合があります。 ☆印は新メニューです。	
梅じゃこおにぎり いりこ お茶	よもぎ大福 するめ お茶	南瓜ロールパン いりこ 牛乳	おから団子 昆布 お茶	おしらせ 	

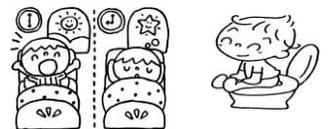
先日は、遠足お疲れ様でした。たくさんのご参加ありがとうございました。天気にも恵まれ、楽しいひとときではなかったでしょうか？季節折々の花もこれから咲きます。また、お休みの日に行ってみてください。楽しめますよ。おやつの手作りクッキーもとても好評でおいしかったですね。ぽぷら組さんが心を込めて作りました。今年もイチゴ味とよもぎ味を作り、春を感じる味でした。よもぎは今の時期、新芽だけを摘んで茹でて細かくし、おやつに使います。大きいクラスは自分たちで摘んできて、よもぎ団子、ホットケーキを作ったりしました。今月、給食室はよもぎ大福、緑の桜餅を作る予定です。お楽しみに！！

おしらせ

5/5は端午の節句。 保育園では**2日**に“こいのぼりどら焼き”を今年も作ります。子ども達のさらなる成長を願って心を込めて作りたと思います。お楽しみに。

5/10(木)ちゅうりっぷ組食事公開・懇談会 お弁当の日

たくさんのご参加お待ちしております。ちゅうりっぷ組以外のクラスはお弁当です。お弁当の準備をお願いします。



☆ 生活リズムを整えましょう ☆

新年度がスタートしてひと月が過ぎました。進級して張り切っている子どもたちですが、そろそろ疲れもでてきて体調を崩す子が増えてきました。体調管理は**まず寝ること**です。これからの時期、日の出も早くなり、早起きの癖をつけるチャンスです。『夜なかなか寝ない』『朝ごはんが食べにくい』などこの二つはどちらとも**早起き**がポイントです。早起きができると自然と夜早く眠れるようになります。家族みんなで(特にお兄さん、お姉さんも一緒に)取り組んでみてはどうですか？

ステキな眠りのために大切にしたい7か条

- ① 朝、カーテンを開け、陽の光をたっぷり浴びましょう。
- ② 昼間の活動を活発に。
- ③ 規則正しい食事をしましょう。
- ④ 毎日排便をする。
- ⑤ 夜の闇を大切に(夜お店の強い電光をあびると昼間と勘違いをして眠れなくなる)
- ⑥ 暗い部屋でゆっくり眠る(テレビは寝る1時間前でやめる・スマートフォンの光は×)
- ⑦ 入眠儀式(読み聞かせをして寝る・歯磨きをしたらずぐ寝るなど)

