



給食たより

5月

アルタベビー保育園

5月に入り、暑いと感じる日も増えてきましたがまだ不安定な季節です。

環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。

規則正しい生活を身につけていくために「早寝・早起き・朝ごはん」

を心がけましょう。



こどもの日

子どもたちみんなが元気に育ちますようにと願う日です。コイが滝を昇っていくようにりっぱな人になってほしいと、こいのほりを揚げ、子どもを思う親の気持ちを新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、かしわもちを食べます。

行事の意味を大切にしたいですね。



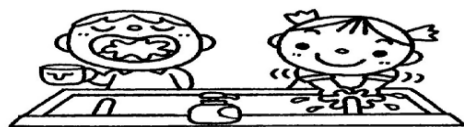
親子で栽培

フキトマト・ピーマンなど親子で野菜を育ててみませんか？野菜はどんな苗を植えて、どんなふうに育っていくのか育ててみて初めてわかることもたくさんわかります草抜きや水やりをして大事に育てた野菜はきっとおいしいはずですよ。

5月5日わかめの日



こどもの日と同日の「わかめの日」ですが、子どもの成長に欠かすことが出来ないカルシウムやミネラルを含んでいる事から、この日になったそうです。



うがい・手洗い

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。ガラガラとうがいをしたり、せっけんできれいに手を洗ったりしてばい菌をやっつけています。病気予防のためにも、習慣をつけていくことが大切です。おうちでも声をかけて、いっしょにやってみてください。

アルタベビー三橋園調理師 渡部