



日の長さも徐々に延び、18時頃でも外が明るくなってきました。子どもたちも、外で活動する時間が長くなってくると思います。5月は日中に急に気温が高くなる日が増え、日差しも強いため、今の時期から暑さ対策をすることが必要です！外で遊ぶ際は、帽子をかぶる、こまめに日陰などの涼しい場所で休憩をとる、水分補給をする（汗をかいた場合は、スポーツドリンクなど塩分の入った飲み物を飲む）といった基本的な対策を心掛けて、徐々に暑さに慣れていきましょう！

今月はゴールデンウィーク、保育園ではつぼみ・みのり組さんはお弁当day、らいおん組さんは1回目のお泊り保育と行事がたくさん！体調を崩さないように、健康に過ごしたいですね。

○正しい姿勢で食べよう！

日頃のお食事を正しい姿勢で食べる事で、背筋が伸びお腹が圧迫されず、消化がよくなったり、足の裏を床につけることで、背もたれにもたれず、美しい姿勢を維持することができます。正しい姿勢で食べる事で、お食事もより美味しく食べられること間違いなし！今一度、子どもたちの食べている姿勢を確認してみましょう。

〈正しい姿勢のポイント〉

- ①机に向かって真っ直ぐ座る
- ②いすに深く腰掛ける
(背もたれにはもたれない)
- ③足は床につける
- ④食器を手に持って食べる

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

《クッキング》

*めばえ

お野菜の観察から始めます！

*つぼみ、みのり

18日(木) 茹でそら豆を作ってみよう！

今が旬の『アジ』や『かつお』を食べよう！



アジは5月～8月、かつおは4月～5月に初カツオと呼ばれ、それぞれ旬を迎えます。

アジは通年獲れる魚ですが、特にこの時期が美味しいとされています。アジのような青魚に含まれるDHA、EPAは動脈硬化の予防の他、脳を活性化させる働きもあります！保育園では今月のお誕生日会に、アジフライとして登場します。他にも南蛮漬けにしてもいいですね♪

この時期のかつお(初カツオ)は、さっぱりとした味わいで、高たんぱくで低脂質！他にも鉄分やビタミンB群がたくさん含まれているため、貧血予防や疲労回復の効果があります！子どもたちにも人気の竜田揚げの他、たたきやバター醤油ステーキなどにも◎

ぜひこの時期に美味しい食材を、ご家庭でも食べてみてください♪