



新緑が美しい5月の到来です。新しい環境が始まり、1カ月が経ちました。大人も子どもも、心身ともに疲れが出てくる時季で、おなかの調子も悪くなりがちです。ストレスは、おなかの調子を乱し、下痢や便秘を引き起こします。ゆったりとした気持ちで毎日を過ごし、たまには、好きな食べ物や飲み物、好きなことを取り入れ、リラックスする時間を持ち、なるべくいつも通りに生活するように心がけましょう。

☆腸内環境を整えよう！

口から取り込んだ食べ物は、からだの中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便が作られ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢になったりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態は毎日確認するようにしましょう。

○腸内環境を整える毎日のコツ

①朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう

→時間になるとトイレに行きたくなる排便のリズムを生活に取り入れてみましょう。

②食事は朝・昼・夜と規則正しく食べましょう

→決まった時間に食べることで胃や腸が動きやすくなります。

③よく体を動かしましょう

→体を動かすと腸も動きやすくなります。ヨガやラジオ体操もおすすめです。

④水分を十分にとりましょう

→水分をとることで便がやわらかくなり、排泄しやすくなります。

⑤便意を我慢しないようにしましょう

→我慢を繰り返すと便意を感じにくくなることもあり、便秘につながります。

☆4月10日(水)は歓迎給食会でした

4月10日(水)は、みなさんの入園を歓迎するため、いつもより豪華な給食を提供しました。当日はあいにくの強風だったため、外での食事は取りやめ、いつも通り教室内で食べました。献立は「わかめごはん・ローストチキン・枝豆・和風和え・すまし汁・ミニゼリー・いちご」です。おやつは生クリームとカラースプレーをトッピングしたオレンジ味の「寒天ゼリー」でした。おかわりも全部完食した人気メニューでした。

献立表の下に写真を載せているのでご覧ください。

☆5月5日は「端午の節句」です

こいのぼりや武者人形を飾り柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。園では、7日(火)に、こいのぼりの形をした「こいのぼりハンバーグ」を提供します。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(水)	八宝菜 ・ ハムともやしのナムル ・ フルーツ	ミルククッキー
○2(木)	焼き魚 ・ かぼちゃの甘煮 ・ かきたま汁	ぶどうゼリー
3(金)	憲法記念日	
4(土)	みどりの日	
6(月)	振替休日	
7(火)	こいのぼりハンバーグ ・ のり和え ・ ブロッコリー ・ 芋とわかめのスープ ・ ミニゼリー	ココアケーキ
8(水)	さばのみそ煮 ・ ジャーマンポテト ・ もずくのかきたま汁	ラスク
○9(木)	チーズオムレツ ・ ほうれん草のいそ和え ・ キャベツとベーコンのミルクスープ	寒天ゼリー
○10(金)	カレーライス ・ マカロニサラダ ・ チーズ	フルーツ
11(土)	和風スパゲティ ・ 豚肉とじゃが芋の炒めもの ・ フルーツ	おかし
○13(月)	焼き魚 ・ 中華もやしサラダ ・ じゃが芋のみそ汁	豆乳ココアプリン
14(火)	チャプチェ ・ コーンとわかめの酢の物 ・ チーズ	フルーツ
○15(水)	麻婆豆腐 ・ ビーフンサラダ ・ フルーツ	ジャムサンド
16(木)	白身魚のクリームコーン焼き ・ ひじきのマリネ ・ 洋風かきたま汁	かみなり揚げ
17(金)	鶏肉のピカタ ・ ポテトサラダ ・ すまし汁	ポップコーン
○18(土)	パン ・ 牛乳 ・ ビーフシチュー ・ ブロッコリーおかわり和え ・ フルーツ	おかし
○20(月)	マカロニグラタン ・ ツナサラダ ・ コンソメスープ	バナナケーキ
○21(火)	スパニッシュオムレツ ・ もやしのごま和え ・ フルーツ	カルピスゼリー
22(水)	煮魚 ・ 昆布和え ・ みそ汁	フルーツ
23(木)	コーンフレークチキン ・ れんこんサラダ ・ ポトフ	チョコチップクッキー
24(金)	さばのチーズ焼き ・ ほうれん草の白和え ・ すまし汁	マヨネーズトースト
25(土)	にゅうめん ・ マヨネーズフィッシュ ・ フルーツ	おかし
27(月)	さばのゴマソースかけ ・ きゅうりとわかめの酢の物 ・ もずくスープ	さつま芋ケーキ
28(火)	かぼちゃとチーズの重ね煮 ・ じゃが芋のカレー炒め ・ ミニゼリー	フルーツ
29(水)	魚のオーロラソース焼き ・ スパゲティサラダ ・ 豆乳スープ	きなこサンド
○30(木)	そばろ丼 ・ ビーフンサラダ ・ すまし汁	ヨーグルト
31(金)	千草焼き ・ 切干大根の変わり和え ・ みそ汁	青のりポテト



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。