

青々とした緑の木々が澄んだ青空に映える季節になりました。外で過ごすのがとても心地よい時期ですね。新しいクラスになって1ヶ月が経ちました。子どもたちは天気の良い日は園庭で遊んだり、散歩に出かけたりと、とても生き生きとした姿を見せてくれています。たくさん遊ぶとお腹もぺこぺこになるようで、給食もよく食べてくれていますよ。しっかり食べることでまた元気いっぱい遊ぶための力が出ますよね。そして、あとはゆっくりと体を休めることが必要です。おうちでも早く寝ることを心掛け、その日の疲れを充分にとってほしいと思います。また、早く起きてしっかりと目を覚まし、朝ごはんをきちんと食べる癖をつけましょう。保育園に登園してから思いっきり子どもたちが遊べるよう、規則正しい生活リズムを身に付けてほしいと思います。

☆朝ごはん、ちゃんと食べてますか？

朝ごはんは1日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、ごはんの1回量があまり多くない子どもにとって、朝食は欠かすことのできない栄養源です。家族そろって朝ごはんをしっかりと食べて、元気よく1日のスタートをきりましょう♪

○朝ごはんを食べてスイッチオン！！



感覚器官がウォーミングアップ！脳と体が目覚めます！

○朝ごはんをしっかりと食べるためには

規則正しい生活習慣が大切です！

朝ごはんを食べるためには早く起きて朝ごはんの時間をしっかりと確保し、お腹がすくリズムを作らないといけません。早く起きるためにはもちろん早く寝ることも大切になってきます。つまり、規則正しい生活リズムが朝ごはんをしっかりと食べるためには必要になってきます。早く寝るためには、夜ごはんも早く食べないといけませんね。生活習慣、食生活のリズムがしっかりと整うことが、朝起きてからお腹がすいたと感じ、朝ごはんを食べようという意欲につながります。また、朝ごはんをきちんと食べることで、腸が刺激されて排便しやすくなります。朝ごはんを食べると体内リズムも整いますよ。家族みんなで“早寝・早起き・朝ごはん”を心掛けましょう！

☆春の味覚を味わいました♪

子どもたちが摘んできたよもぎで、お花見団子によもぎ団子をクッキングしてくれました。自分たちで摘んできて作ったお団子だからこそおいしさも倍増ですよ。初めてクッキングをしたひまわり組さんは、エプロンを付けることもうれしくて、調理のへやまで見せに来てくれましたよ。

4/11には、早々と顔を出した筍を掘りに出かけたにじ組の子どもたち。大きいや小さいのを1人1本ずつ掘って帰ってきました。翌日その筍は羽釜で煮てあく抜きをし、みんなで少しずつ味見…。と～ってもおいしい！そして4/25にもにじ組さんが第二回戦の筍掘りに出かけた。今度は大きいのがいっぱい！これも羽釜で煮てあく抜きをしました。この日ももちろんみんなでおやつの時間にいただきました。残りの筍は後日またクッキングをする予定です♪旬の食材をみんなで味わいたいと思います。



☆あい川ファームだより

4月に入り、あすっこの収穫が終わって何もなくなった畑。栄養分が少なくなり土が固くなってしまった畑を改良するために、牛糞やすくもを混ぜて土を耕しました。そして、4/14にさっそくゆり組さんがスナップエンドウとキヌサヤの苗を植えてくれましたよ。他にもプランターにハーブを植えたりと、クッキングに向けてやる気満々のゆり組さんです。続いてさつまいも、そして枝豆を今年も畑で育てます！ゆり、こすもす組さんに今年もしっかり畑仕事をがんばってもらいたいと思います。頼りにしますよ～！

そして、4/26にはゆり組さんがみこと米の種まきをしました。暑い中がんばってきたようで、帰ってきたゆり組さんたちの顔は真っ赤でした。1ヶ月大切に育てて、5/20には田植えがあります。今年のゆり組の子どもたちはどうでしょうか…？田植えまでに泥んこでいっぱい遊んで、本番しっかりとがんばってほしいと思います。

☆4月生まれのお友だちの誕生会をしました！

今年度最初の誕生会は4/21に行われました。4人のお友だちが誕生日を迎えました。春の旬の野菜を使ったボリューム満点のごちそう、喜んで食べてくれました。旬のエネルギーをたっぷり吸収して、スクスク成長してね。

○献立

- ・アスパラごはん
- ・キャベツ畑のメンチカツ
- ・マカロニサラダ
- ・カレースープ
- ・いちご
- *おやつはカルピスゼリーでした♡

お誕生日おめでとう！

