



5月はゴールデンウィークや親子バス遠足などのイベントがあります♪  
体調管理に気をつけて  
元気に登所して  
ください。

調理室より



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。

ゴールデンウィーク目前！体調管理に気をつけて家族でゆっくりと過ごして下さいね♡ 今月は親子バス遠足も予定されています。『\*徳山動物園』『↑アクス』で親子一緒に楽しめるといいですね！(^\_^)!

★16日「稚魚の放流」が予定されています。保護者の方で都合がつく方は、お出かけ下さい。

井川 仁美



	曜	献立名	行事予定
1	月	アスパラガスのスパゲティ、変わりサラダ	体育教室
2	火	魚の揚げ煮、切干し大根とほうれん草のごま酢和え、豆腐と油揚げのみそ汁	
3	水	<b>憲法記念日</b>	
4	木	<b>みどりの日</b>	
5	金	<b>こどもの日</b>	
6	土		
8	月	塩焼きそば、ワンタンのパリパリサラダ	
9	火	魚のカレー焼き、かみかみサラダ、みそ汁	
10	水	みそシチュー、まめまめサラダ、フルーツ	避難訓練
11	木	ブロッコリーの天ぷら、ひじきと大豆の煮物、けんちん汁	
12	金	煮込みハンバーグ、たけのことおかかのサラダ、わかめスープ	フール教室 図書貸出日
13	土		
15	月	あんかけラーメン、切り昆布煮	
16	火	魚の香り揚げ、和風サラダ、麩のすまし汁	稚魚の放流 (さくら・すみれ組)
17	水	ビーフシチュー、大豆とひじきのサラダ、フルーツ	
18	木	筑前煮、きゅうりとわかめの酢の物、ふわふわみそ汁	布団持ち帰り日 図書貸出日
19	金	<b>親子バス遠足</b>	
20	土		
22	月	冷やしうどん、鶏とキャベツのみそ炒め	体育教室
23	火	鮭のタルタル焼き、兄弟和え、切干し大根のみそ汁	さつま芋の苗植え
24	水	カレーシチュー、フルーツヨーグルト	
25	木	<b>もぐもぐの日 (白ご飯はいりません)</b>	
26	金	手作りコロッケ、バンサンスー、えのきスープ	身体測定 図書貸出日
27	土		
29	月	ミートソーススパゲティ、ポテトサラダ、そら豆の塩ゆで	
30	火	鶏ちゃん焼き、えんどうサラダ、そうめん汁	
31	水	ハヤシシチュー、ポパイのサラダ、フルーツ	