

あっという間に桜の花は新緑の葉っぱへとバトンタッチして、心地いい季節となりました。

先日、保育園の畑にトマト・枝豆・きゅうりの苗を植えました。どんな花が咲くのかな？どんな実ができるのかな？ときどきわくわく！水やりをして成長を見守っていきます。

朝ごはんを食べよう

○目覚ましスイッチ

目覚めて、朝陽を浴びると脳（中枢）の時計が動き出し、朝ごはんを食べると臓器（末梢）の時計が動き出します。

もし朝ごはんを食べないと、臓器の時計は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせて健康的に一日をスタートしたいですね。



世界のごはん ～ 第2回 タイ ～



またまた、遠い国からお友だちが！
今月はタイからパチャラちゃんとシリポーンちゃんが来てくれて、
サワディー = こんにちは、コップンカー = ありがとう、といった
タイの言葉を教えてくれました。
そしてお土産には「カオマンガイ」
タイでポピュラーなこの料理は柔らかい鶏肉をごはんにのせ、
さっぱりとしたタレをかけていただきます。

タイの蒸し暑い気候で好まれているこの料理は、
これからの日本の梅雨時にぴったりでした。美味しかったね～



豆むきたよ！



がんばってさやをむくと…
まん丸お豆がたーっくさん!!
小さな赤ちゃんお豆もみつけたよ。
むいたお豆は、豆ごはんにして給食でいただきました。

5月5日は子どもの日。
代表的な食べ物といえばやはり柏もちですね。
柏の葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちません。
家族が増えてみんなが元気でいられますように…
そんな願いを込めていただきます。

園でも子どもたちの健やかな成長を
願い、柏もちならぬ…柏じゃがもちで
お祝いしました。
すくすく育てね

