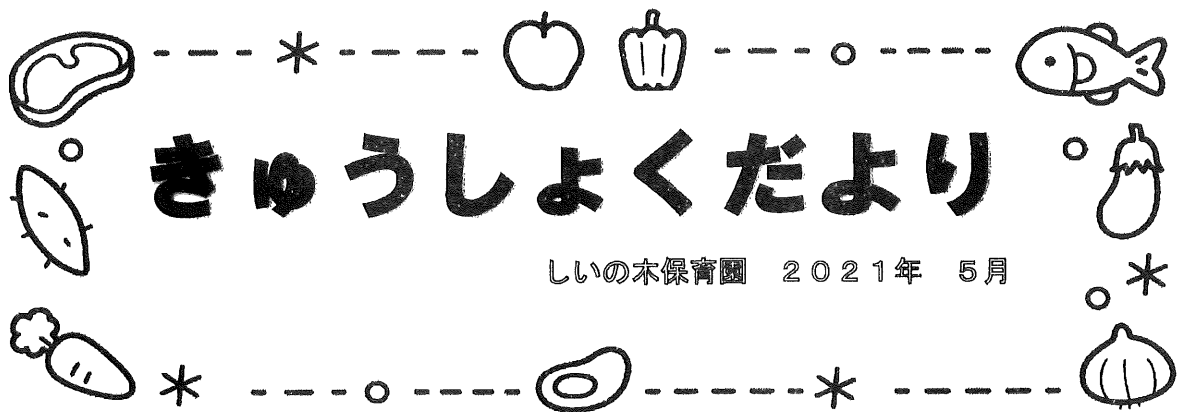


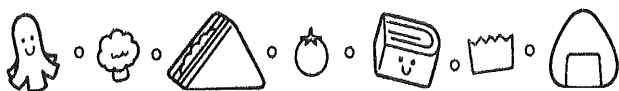


しいの木保育園 2021年 5月

今月の食育テーマ

野菜の発芽について

5月は夏野菜の苗を植えるのに、適している時期です。ミニトマトやきゅうり、なす、ちょっと苦手なピーマン、オクラ、日よけにもなるゴーヤなどなど。畑でなくてもプランターなどでも育てることができるので、お子さんと一緒にチャレンジしてみるのもいいですね。野菜の成長過程でいろいろな発見もあるかもしれません。苦手な野菜にも興味をもつきっかけになるかもしれません。野菜の収穫が楽しみになりますよ！



塩分のお話

みなさんは一日の塩分摂取量の上限を知っていますか？

1歳～2歳	3.0g未満
3歳～5歳	3.5g未満
大人(男) 7.5g	大人(女) 6.5g
※塩分相当量(g/日)	

保育園の給食では、薄味を心がけています。子どもたちの未来の健康のために、ご家庭でもご協力をお願いします。

今月のおしらせ

5月6日 愛情弁当

希望保育を申し込みされた方は、お弁当と水筒の持参をお願いします



5月13日 誕生日会

5月生まれのおともだち、おたんじょうびおめでとう！！手作り誕生日ケーキでお祝いします



5月26日 和食の日

月に一度のしいの木保育園の和食の日です。

和食が好きな子が多いですよ。給食を残してしまうことも少ないです。

今月は肉じゃがです。おうちでは何の肉をつかいますか？保育園では豚肉を使用しています。大きなお鍋で作る肉じゃがは、味がしみていておいしく仕上がります