



5がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

<p>5月5日は 端午の節句です。 端午の節句は、五節句のひとつで男の子の節句です。この日は、こいのぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて子どもの成長を祝います。また、菖蒲湯に入ることで邪気をはらいます。お家でも取り入れてみてくださいね(*^▽^*)</p>		<p>1日 休日 </p>	<p>2日 休日 </p>	<p>3日 憲法記念日 </p>	<p>4日 みどりの日 </p>
<p>6日 振替休日 </p>	<p>7日 ぶた丼 利休和え みそ汁 ★ジョア・せんべい</p>	<p>8日 なっとうのかき揚げ ひじきのマリネ お芋のだんご汁 ★フルーツヨーグルト</p>	<p>9日 いが蒸し かぼちゃと蓮根のサラダ みそ汁 ★ジャムサンドクラッカー・牛乳</p>	<p>10日 焼きビーフン とろろごぼう しいたけとワカメのスープ ★抹茶パンケーキ・牛乳</p>	<p>11日 のりまきパック 野菜ジュース</p>
<p>13日 巣ごもりたまご 深山和え みそ汁 ★ゆべし・牛乳</p>	<p>14日 ピラフ 切干大根サラダ 豆腐と肉団子のスープ ★ソファール・ビスケット</p>	<p>15日 豆腐とホタテの旨煮 なめ茸とちくわのポテトサラダ 中華風とん汁 オレンジ ★パンナコッタ・せんべい</p>	<p>16日 たらこのフライ ほうれん草のおひたし 高野豆腐のすまし汁 ★さつまいものスティック・牛乳</p>	<p>17日 二色サンド キャベツの挽肉炒め 白菜スープ ☆おたのしみおやつ☆</p>	<p>18日 (おにぎり持参の日) うずらの卵のすまし汁 幼児牛乳</p>
<p>20日 ミニトマトのキッシュ ナス炒り 大根スープ ★かぼちゃ蒸しパン・牛乳</p>	<p>21日 豚肉とキノコのうどん うの花 ヤクルト ★じゃがまる・麦茶</p>	<p>22日 豆腐とえびのケチャップ煮 切干大根のナムル みそ汁 ★きつねおにぎり・麦茶</p>	<p>23日 野菜のロールフライ 中華サラダ みそ汁 ★ミニパウムクーヘン・牛乳</p>	<p>24日 麦ごはん 八宝菜 たくあん 中華風なめこ汁 ★お好み焼・牛乳</p>	<p>25日 希望保育</p>
<p>27日 厚揚げのたまごとし かぼちゃの煮物 みそ汁 ★ホットドッグ・牛乳</p>	<p>28日 まめごはん マーボーナス もやし鍋風 パナナ ★ジョア・せんべい</p>	<p>29日 高野豆腐オレンジ煮 小松菜のツナ和え みそ汁 ★黒糖蒸しパン・牛乳</p>	<p>30日 ささみピカタ 鯖缶と青菜の炒め物 中華スープ ★大学かぼちゃ・牛乳</p>	<p>31日 雑穀ごはん 回鍋肉 海鮮汁 ★ごま団子・ほうじ茶</p>	

★★★今月のお弁当のいない日★★★

(7日、10日、14日、17日、21日、23日、28日、31日)です。

★18日(土)登園の際は、家庭からおにぎり、はし、おしぼりをお願いします。

★5月の平均熱量(kcal)をお知らせします。今月の平均熱量は479kcalです。



生活リズムをととのえよう

風薫る5月、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活に慣れたきたころでしょうか。この季節は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。