



令和4年 4月28日発行 むさしの森保育園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。

新しい園生活にも慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。また、体調を崩してしまったときは、水分を十分摂るよう心がけ、消化の良いうどんやお粥などから食べ始めましょう。

### 食事のマナーをおさらいしてみよう！

#### ただししいせいで たべてますか？

**ポイント①**  
テーブルとのあいだは  
こぶしひとつぶんあける

**ポイント②**  
あしのうらは  
ゆかにつける

**ポイント③**  
せなかを  
まっすぐにする

#### はしの もちかた

**①** えんぴつのはしを1ほんもち

**②** もう1ほんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきでさむ

**③** うえのはしだけうごかす

さきをそろえる

したのはしはうごかさない

#### しょっきのならべかた

**ふくさい** (おかずなど)

**しゅさい** (おかず)

**しゅしょく** (ごはんなど)

**しるもの** (みそしる、すましなど)

しゅしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ

#### しょっきをたたくもとう！

○ おやゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちゃわんのそこをささえる

✕ ひっかける    しただけもち    うえをもち

### 子どもの日のお祝い

5月5日は子どもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。柏餅の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

### おすすめメニュー

#### 鶏肉の味噌マヨ炒め

##### 材料 (作りやすい分量)

鶏小間	500 g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1玉
味噌	大さじ1.5
マヨネーズ	大さじ3
三温糖	小さじ2
みりん	大さじ1.5
白ごま	適量

##### 作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンを角切りにする
- ②調味料をすべて混ぜ合わせておく
- ③玉ねぎを炒める
- ④玉ねぎが飴色になったら、鶏肉を入れしっかり中心まで火を通す
- ⑤さらにピーマンを入れ、火が通ったら合わせておいた調味料を加え、しばらく炒める
- ⑥最後に白ごまを加えて完成！