



社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター

2022年5月

新緑のまぶしい季節となりました。青空をバックに、こいのぼりがダイナミックに泳いでいます。子どもたちも5月の風を体全体に感じ、元気に大きくなれますように・・・。
 今月の育児講座は2日（月）にこどもの日の集い、また27日（金）には劇公演を予定しております。是非、ご参加ください。

食育

赤

3色の食品でバランスのよい食事を！

肉や魚、卵、大豆、牛乳、小魚、海藻などの赤の食品は、骨や血など体を作るものになる食品。また、ごはんやパン、油やバターなど黄色の食品は、体のエネルギーとなり、体を動かす力になります。そして、かぼちゃなどの緑黄色野菜や、なすなどの淡色野菜、果物などの緑の食品は、病気から守り、体の機能を調節してくれます。主に主食となる黄色、主菜となる赤、副菜となる緑がそろった食事作りを心がけることで、バランスのよい食事になります。

黄

行事

かしわ餅を食べるのはなぜ？

「端午の節句」に食べるかしわ餅。かしわという植物は、新芽が出て大きく育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄（家系が途切れない）という意味が込められています。また、5月5日はこどもの日でもあり、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として制定されました。こどもの日は親子でいっしょにかしわ餅を作って食べるのもよいですね。

絵本のひろば



「かえるとカレーライス」

山が噴火？して流れてきたのはなんとカレー！山がカレーライスになって、カエルがどんどん食べる面白い絵本です。「カレ カレ カレー」の鳴き声をみんなも真似して楽しんで下さい。

作/長 新太
 福音館書店



保健だより



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が・・・！
 そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
 ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

① ひと口30回にチャレンジ
 難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
 硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
 ●ごぼう ●れんこん ●こんにやく ●タコ など



今月のおやつ「豆乳黒糖プリン」

<材料> (5個分)

豆乳	500ml
黒糖	55g
ゼラチン	6g
水	40g
黒糖	40g
きなこ	9g

<作り方>

- ① 豆乳と黒糖 55g を鍋に入れて黒糖が溶けるまで火にかける。
- ② ①にゼラチンを入れて冷やし固める。
- ③ 水と黒糖 40g をレンジでとろみが出るまで温める。
- ④ 固まったプリンに③ときなこをかけて出来上がり！