



令和7年5月1日発行

色とりどりの花が咲き、子ども達の笑い声が園庭に響き、心がワクワクする季節です。冬の間少しだけ縮こまっていた身体を十分に伸ばし、意欲的に活動したいと思います。

戶外遊びが気持ち良い季節、ゴールデンウィークなど休日には、戶外遊びや屋外で過ごす時間も増え、エネルギーを沢山使うと思います。それに伴って私たちに必要な栄養も上手に取り入れられると良いですね。

## たんぱく質は身体を作る大事な栄養素

筋肉や肌・髪などを作るタンパク質は、一度にたくさんの量を摂っても体内で効率的に活用できないため、朝・昼・晩と3食均等に補給することが大切です。1日に摂取したいタンパク質量は、体重1kgあたり1グラムが目安といわれています。



在園児の年間記録から、  
0歳児では体重が平均3.0kg・身長は平均10cm  
5歳児は体重の平均が2kg  
身長は平均が6cm伸びがありました。

僕は体重が30kgだからこんな感じで摂ればいいね



朝 10g + 昼 10g + 夜 10g

🍴🔪🍷🥄🍴🔪🍷🥄

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

タンパク質が摂れる作り置きホワイトソースが便利

材料  
薄力粉 50g 牛乳 500ml  
バター 50g 塩・小さじ 1  
コショウ・少々  
500gのホワイトソースが作れます

・鍋にバターを入れ、弱火で加熱して溶かす。薄力粉を加えて馴染ませるように混ぜ、フツフツと沸騰し泡が出てきたら冷たい牛乳を一気に加え、泡だて器で素早く混ぜる。中火で2~3分混ぜながらとろみをつけ、塩、コショウを加え混ぜる。なめらかなクリーム状になったら火を止める。

グラタン・パスタコロケル・肉や魚のソテーなどに和えたりソースとしてアレンジが出来ます!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## 5月の園庭開放

5月5日(月)6日(火)以外の  
月曜日~木曜日

※時時間 10:30~12:00

身体計測 5月14日(水)

給食体験 5月22日(木)

(献立・ポークビーンズ 食パン  
おから入りポテトサラダ スープ)

\*天候や、感染症の流行などにより活動が中止となる場合がありますので、詳細は保育園にお問い合わせください。

\*園の行事等で活動を行っていない日もあります。まずは連絡をお願いします。



### ベビーマッサージ 6月19日(木)

10時00分~11時30分

7月から11月まで毎月  
予定しています

親子でゆったりとしたひと時を  
過ごしましょう

お気軽に  
お問い合わせ下さい

## 6月の予定

・園庭開放・月曜から木曜日

・身体計測6月18日

・給食体験(2歳児から)