



# 5月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R2. 5. 28

6月15日～19日は食育・カミカミウィークです。大豆や根菜、切干大根など噛み応えのある食材を使用し、食材を大きくカットするなど工夫をします。よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。食べ物の消化・吸収を助け、体の発達・機能の向上、病気の予防につながるなど、いいことがたくさん!!一口を15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。



よもぎ団子デリバリー  
つばめ組

よもぎの風味が  
たっぷり  
おいしいお団子だよ

よもぎの収穫



お部屋をまわって・・・

お団子作りを見学したよ



『おまかせしました!!  
よもぎ団子デリバリーです☆』



# ☆夏野菜を植えました☆

つばめ組  
おひさまばたけ



つばめ組はさつまいも苗植えもしました



ひばり組  
ともだちばたけ

おおきくなってね



どんな野菜を植えたかな?

## <つばめ組>

ミニトマト(赤・黄) きゅうり オクラ かぼちゃ  
とうもろこし(ゴールデンラッシュ・ピュアホワイト)

## <ひばり組>

ミニトマト(赤・黄) ピーマン パプリカ(赤・黄) ゴーヤ

## <すずめ組>

インゲン スナップエンドウ →プランターで育てます!!



色々な夏野菜を植えました。色とりどりの野菜でどんな料理にしようかな? ぜひ、子どもたちから畑の様子を聞いてみてくださいね。大人では気付かない発見があるかもしれません(\*^\_^\*) 生長が楽しみです☆

