



# ぽかぽか便り

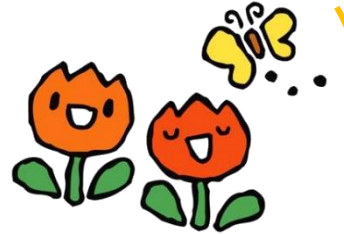
No.1

令和5年5月発行

今月は、子どもたちに人気の歌や絵本の紹介、そして『朝ごはん』についての情報をお伝えします。

## ♪ 歌の紹介 ♪

『おはながわらった』



おはながわらった おはながわらった  
おはながわらった おはながわらった  
みんなわらった いちどにわらった

おはながわらった おはながわらった  
おはながわらった おはながわらった  
みんなわらった げんきにわらった



5月のふれあいルーム「ぽかぽか」では、

パネルシアターを使用しました。



## ✿ 絵本の紹介 ✿

### 『ごぶごぶごぼごぼ』 福音館

「ぶーん」「ぶくぶくぶく」「ぶいぶいぶい」などの  
(言葉)の響きやリズムの楽しさを、色あざや  
かなオレンジ、赤、青などの丸の動きで表現し  
ています。赤ちゃんがなぜか喜ぶ絵本。  
きっとクセになっちゃうはずです。



### 『いないいないばあ』 福音館

猫やくまなどの、色々な動物が順番に出てき  
ていないいないばあをする絵本です。「いない  
いないばあ」と語りかけて一緒に楽しむこと  
で、大人も赤ちゃんも笑顔になれる大人気の1  
冊です。



## 〈朝ごはんは元気にスタート〉

朝ごはん、しっかりと食べられていますか？

朝ごはんを食べると、夜の間にながっていた体温が上がり、活動するためのからだの準備が整い、脳の集中力が高まります。

また、腸を刺激して便秘が整うなど、からだのバランスを保ち、肥満予防にもつながります。



『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、しっかり朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしていきましょう。

☀ 毎日同じようなメニューでも OK！健康な朝ごはんを目指しましょう！



納豆ご飯



おにぎり



じゃこご飯



## 《簡単・お手軽・野菜のおかずをもう1品》

野菜を食べやすい大きさに切って、電子レンジで蒸し野菜にします。あとは和えるだけでOKです。野菜を加熱すると、生よりもかさが減り、食べやすくなります☆

### ＜和え衣＞

🌸 おひたし→かつおぶし+醤油



🌸 ごま和え→すりごま+砂糖+醤油(3:1:2)

🌸 のり和え→焼き海苔+醤油

🌸 ツナ和え→ツナ+醤油



♪ぜひお試しください♪

