

大森だより

H28. 4月号 No.20



ひなまつり



製作中～♪



完成しました☆



ひな祭りメニュー♪



ひな飾り製作を行いました☆今年は「吊るし雛」♪お雛様やお内裏様の塗り絵をしたり、毛糸に折り紙を貼っていただきました♪とっても可愛い吊るし雛が出来上がりました☆

お手玉ビンゴ

カゴ目掛けて…



それ～！！



それ～！！

2人1組でペアになり、9つ並んだカゴ目掛けてお手玉を投げ、ビンゴをつくるゲームです☆力加減を調節したいと、みなさん工夫しながらお手玉を投げ、たくさんビンゴができました♪

今月の壁画

3月は梅の木♪



3月は梅の木♪みなさんに、梅の花の塗り絵をしていただきました♪とってもきれいですね☆

旬の野菜をおいしく食べよう!!

春キャベツは、丸くて小さくふくらみ、葉の巻きがゆるく柔らかいのが特徴です。またビタミンCが豊富で外葉を1枚食べるだけでもレモン1個程のビタミンCが摂取できるとも言われています！胃腸内での消化や吸収を助けるミネラル分など沢山の栄養が詰まった野菜です♪

新玉ねぎは、皮が薄く全体的に白っぽいのが特徴です。辛みも弱く甘みあり、生食向け♪普通の玉ねぎと栄養面は変わりありません。玉ねぎには、硫化アリルという成分が含まれており、身体の免疫力を高め疲労回復の効果もあります！加熱し過ぎると栄養素が崩れてしまうので生食がおすすりめです♪

来月もお楽しみに♪