

5月7日：粉の日

ワンポイントアドバイス

粉ものという親しみやすいテーマです。地域によって好みが分かれるので、出身地の郷土料理（うどん、お好み焼きなど）の話題に広げると色々なエピソードが飛び出します。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます！今日5月7日は「粉の日」です。小麦粉から作られる美味しい食べ物、お好み焼きやたこ焼き、うどんなど、どれも食卓の強い味方ですよ。

誰かに話したくなる豆知識

こ（5）な（7）の語呂合わせです。昔は小麦粉を水で溶いてネギを焼いただけの一銭洋食などが、子供たちのおやつとして大人気でしたよね。安くてお腹いっぱいになる、まさに魔法の食材です。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・うどん、そば、ラーメンなど、麺類の中では何が一番好きですか？
- ・お家でお好み焼きや、すいとんを作った思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

うどんの生地を足で踏んでコシを出す運動です！椅子に深く座り、足元に生地があるつもりで、右、左と交互にギュッ、ギュッと力強く足踏みをします。美味しいおうどんにな～れ！

笑顔で1日を始める締めの一言

足裏に力を入れると、下半身の血行が良くなりますね。今日もコシのあるうどんのように、粘り強く元気に過ごしてまいりましょう。よろしく願いいたします！

5月8日：ゴーヤーの日

ワンポイントアドバイス

沖縄の明るい雰囲気を感じさせる日です。苦味のある野菜（ゴーヤー、ピーマンなど）の話題は、大人の味覚として食卓の話題から広がりやすいです。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日5月8日は「ゴーヤーの日」です。沖縄料理でお馴染みの、あのイボイボがあって苦～いお野菜ですね！

誰かに話したくなる豆知識

ゴー（5）ヤー（8）の語呂合わせです。昔は本州ではあまり見かけませんでしたが、今では夏の栄養満点な野菜として、どこのスーパーでも見かけるようになりました。ビタミンたっぷりで夏バテ予防に最高なんですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ゴーヤーの苦味は得意ですか？苦手ですか？
- ・沖縄に行かれたことや、沖縄の音楽を聴いた思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

ゴーヤーチャンプルーを大きなフライパンで炒める腕の運動です！両手で大きなフライパンの柄を持って、手首を返ししながらエイッ、エイッと中身をひっくり返します。

笑顔で1日を始める締めの一言

手首や腕を大きく動かすと良い運動になりますね。ゴーヤーを食べて元気を出すように、今日も1日パワフルに頑張りましょう。よろしく願いいたします！