

## HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 8 MAYIS 2020

Değerli Veliler,

IDV Özel Bilkent İlkokulu, Ortaokulu ve Lisesi, 4 yaştan 18 yaşa kadar tüm öğrencilerimizin "uzaktan öğrenme" modeli aracılığıyla öğrenim görmelerini sağlamak için çalışmaktadır. Amacımız, böylesi zor zamanlarda aileleri ile birlikte öğrencilerimizi desteklemek, okul topluluğu ile olan ilişkilerini sürdürmek ve elimizden geldiği ölçüde psikolojik refahlarını desteklemek olmuştur.

Kısa süre önce Milli Eğitim Bakanımız, değerlendirme raporunun ikinci dönem boyunca sürecektir. Okul olarak MEB müfredatına bağlı olduğumuzu ve MEB yönetmeliklerini yerine getirmekte olduğumuzu belirtmek isteriz.

Okullarımız, aynı zamanda MEB tarafından da tanınan Uluslararası Bakalorya IB Süreç Okulu olarak devam etmektedir. Bu nedenle, IB müfredatının gereklilikleri ile şekillenen ilkeleri uygulamaya olan bağlılığımız da sürmektedir.

Bildiğiniz üzere, IB yalnızca kendi milli müfredatımızın amaçları ve bilgisine değil, hayat boyu öğrenen olabilmeleri için öğrencilerimizin IB "öğrenen profili" niteliklerini ve "öğrenme yaklaşımlarını" (ATL becerileri) geliştirme hususuna da özellikle dikkat etmektedir.

Öğrenen profili; açık fikirlilik, risk alma, önemseme, merak, inisiyatif gibi kişilik özelliklerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Öğrenme yaklaşımları (ATL becerileri) da düşünme becerileri, iletişim becerileri, kendini düzenleme becerileri, araştırma becerileri, edebi kültür ve dönüşümlü düşünme becerilerine vurgu yapmaktadır.

Bu profil ve bu özellikler, "başarılı birer öğrenen" olmaya devam eden öğrencilerimiz için önemli özellikler olmanın yanında okulumuzda eğitim almaya devam edip programlarımızı tamamlarken gelecek başarıları için de anahtar özelliklerdir.

Öğrencilerimizin gelişim durumlarını raporlama konusuna çok önem vermekteyiz ve bir öğretim kurumu olarak dönem sonu raporlarının öğrencilerimizin performanslarıyla ilgili bize önemli mesajlar vereceğini düşünüyoruz. Bu bilgileri aynı zamanda gelecek yıllarda müfredatımızı planlarken ve öğrencilerimiz için akademik kararlar verirken göz önünde bulunduracağız.

MEB tarafından bu dönem bir karne verilmeyeceği bilgisi paylaşılmış olmasına rağmen okulumuz yine her dönem olduğu gibi karne dağıtmaya ve bu şekilde öğrencilerin uzaktan eğitim süresince gösterdikleri gelişimin farkında olduğumuzu ve yukarıda belirtilen hususlara olan adaptasyon ve uygulamalarını değerlendirmek istiyoruz.

Sizlerden bu şartlarda öğrencilerimizin gösterdikleri olağanüstü çabayı desteklemeye devam etmenizi ve dönem boyunca tüm branş derslerine katılarak okulumuzun önümüzdeki yıllardaki planlaması için büyük önem taşıyacak olan karneyi ciddiye almaları konusunda onları teşvik etmenizi önemle rica ederiz.

### Tüm program ve seviyeler için:

- Okul öncesi ve ilkökullerimiz uzaktan eğitim sürecinde online ortamda performans görevlerini (google anket, hızlı soru cevap vs...) yapmaya ve öz değerlendirme, akran ve öğretmen tarafından değerlendirmeye devam edecektir. Öğrencilerimiz her zamanki gibi dönem sonuna kadar düzenli olarak dönüt almaya devam edecekler ve dönem sonunda bir karne alacaklardır.

- 4. sınıf öğrencilerimiz yıl sonu PYP sergisi
- hazırlıklarına devam edecekler ve her yıl olduğu gibi 2020 Haziran'da kendi yaptıkları çalışmalarla değerlendirileceklerdir. Velilerimiz de her yıl olduğu gibi öğrencilerin ürünlerini bir sergi aracılığıyla görebileceklerdir.
- IB Orta Yıllar Programına dahil tüm 5.6.7.8. ve 9. Sınıf düzeyindeki tüm öğrencilerimiz dönem sonunda her yıl olduğu gibi bir karne alacaklardır.
- 8. sınıf öğrencilerimiz hazırladıkları "Toplumsal Proje" lerine hazırlanmaya devam edecekler ve 2020 Haziran'da kendi yaptıkları çalışmalarla değerlendirileceklerdir. Velilerimiz öğrencilerimizin Toplumsal Proje kapsamında yaptıkları posterleri sanal bir sergi üzerinden görebileceklerdir.
- 10. sınıf öğrencilerimiz MYP programı ile ulusal programlarımız felsefesini yansıtan bir karne alacaklardır. Önümüzdeki yıl IB Diploma programına devam etmek isteyen öğrencilerimize de ek bir çalışma verilecektir.
- 11. sınıfların ulusal programı devam etmektedir (İngilizce dersi dahil). Aynı şekilde Üniversite Hazırlık Programı da devam etmektedir ve dönem sonunda velilerimize öğrenci performansı ile ilgili bir karne sunulacaktır.
- 11. Sınıf IB Diploma Programı öğrencilerimiz iç ve dış ölçme değerlendirme çalışmalarına devam etmektedir. Öğrenci gelişimi yine bir karne aracılığıyla velilerimize sunulacak ve diploma programının son yılına devam konusu değerlendirilecektir.
- 12. Sınıf IB Diploma Programı öğrencilerimiz gereklilikleri yerine getirmiş ve şu an Yükseköğretim Kurumları Geçiş Sınavına (Üniversite) hazırlanmaktadır. Öğrencilerimizi, üniversite sınavına kadar hazırlık programlarımızla desteklemeye devam edeceğiz. 12. Sınıf öğrencilerimize bir karne verilmeyecek olmasına rağmen bu süre içinde velilerimize öğrencilerimizin durumuyla ilgili devamlı bilgi akışı sağlanacaktır.

Sonuç olarak bazı velilerimizin uzaktan eğitim sürecine dair kaygıları olduğunun farkındayız. Okulumuz, tüm program gerekliliklerinin (MEB & IB) yerine getirilmesi konusunda, programlarımızı öğrenme hedefinin ve bağlantılı pratik beceri ediniminin tamamlanacağı şekilde öğrenci ihtiyaçlarına göre yerine getirildiğinden emin olacak şekilde yeniden yapılandırmaktadır.

Değerli velilerimiz, öğrencilerimizi motive etme konusunda destek ve anlayışınızın devamının bizler için çok önemli olduğunu belirterek hepimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Saygılarımızla,

İDV ÖZEL BİLKENT OKULLARI YÖNETİM KURULU

## HATIRLATMALAR

11-15 Mayıs haftası etkinlik önerilerimiz için **TIKLAYINIZ.**

## ETKİNLİKLERİMİZ OKUL ÖNCESİ 1

Okul Öncesi 1 grubu öğrencilerimiz, uzaktan eğitim yoluyla 4-8 Mayıs tarihleri arasında evde yaptıkları çalışmalarını paylaştılar.

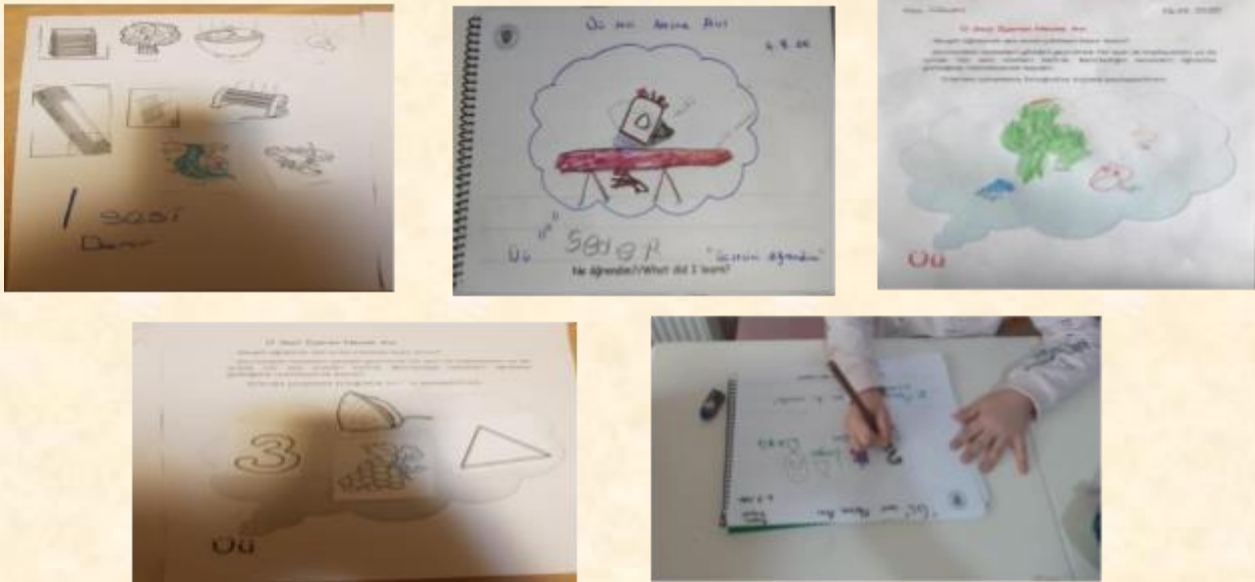
Hayat Bilgisi derslerinde, "Çubuklara Makarna ve Pipet Dizme" oyunu oynadılar, besin kaynağı bitkiler sunumunu izlediler. "Buğdayın Ekmeğe Yolculuğu" adlı hikâyeyi dinlediler ve kendi ekmeklerini yapmayı denediler. Öğrendikleri bilgileri öğrenme günlüklerine kayıttılar.



Matematik derslerinde, hamurlarla sayıları doğru yönde yazma çalışmaları yaptılar. Küçük kas motor becerilerini geliştirmeye yönelik deneyim kazandılar.



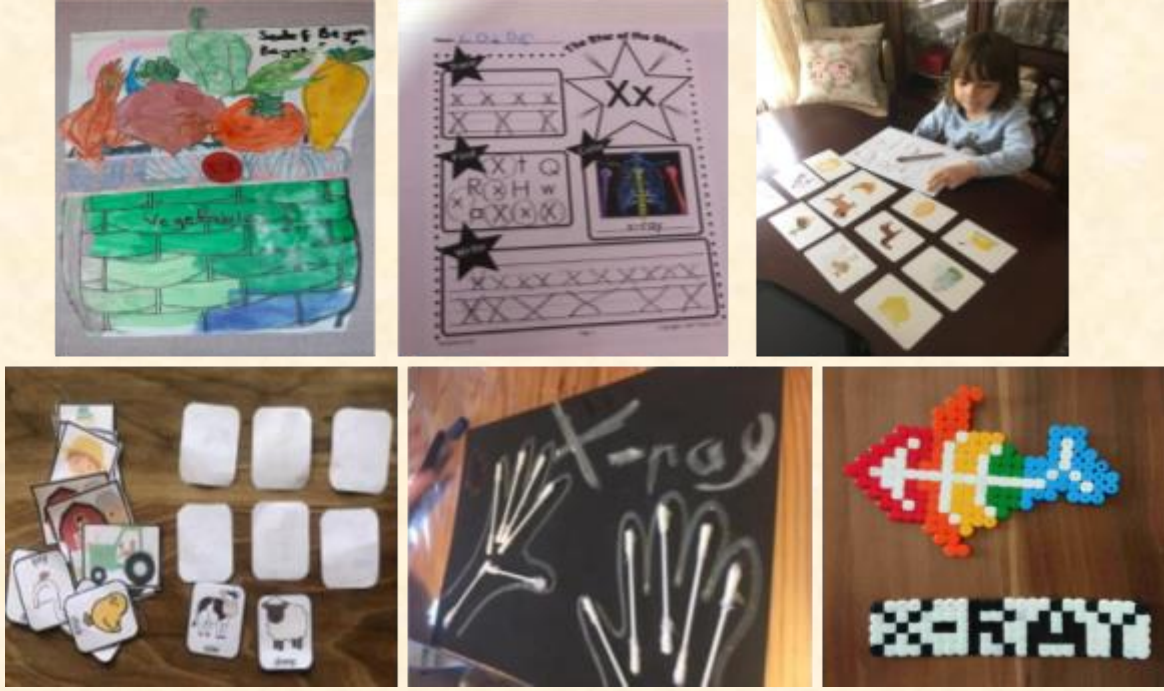
Okuma Yazmaya Ön Hazırlık derslerinde öğrencilerimiz I sesi posterini hazırladılar ve I sesi ile ilgili buldukları sözcükleri sözlük defterine not ettiler.



Pre-Kindergarten:

This week, we reviewed the days of the week and months of the year. We had a discussion about the different types of clothes that we wear for the various weather. For literacy, we learned all about the letter sound 'x' as in x-ray, x-ray fish, and fox. The students made beautiful crafts and also practiced writing and identifying 'x.' For math, we practiced counting by ones and tens. We also learned to use the "ten frame" to help us count up to 10. We also read a book called *Eggs and Legs: Counting by Two's*. For PYP this week, we learned new farm vocabulary such as

tractor, barn, hay, and wheelbarrow. We played a memory game with our new vocabulary word cards.



## OKUL ÖNCESİ 2

Okul Öncesi 2 öğrencilerimiz, uzaktan eğitim yoluyla 4-8 Mayıs 2020 tarihleri arasında yaptıkları çalışmalarını paylaştılar.

Hayat Bilgisi derslerinde "Bahçemizde yaşayan canlıları korumada sorumluluklarımız vardır" ana fikri çerçevesinde yeni ünitelerine başladılar. "Bahçemizde yaşayan canlılar" konusunda fikirlerini paylaştılar, bazı bitkilerin tohumlarını tanıyarak öğrenme günlüklerine kayıt ettiler. Bilmecelerin yanıtlarını buldular.



Matematik derslerinde, "Ne istiyorsun Sevgili Salyangoz" isimli hikâyeyi dinlediler. Hikâyenin sayfalarında saklı olan geometrik şekilleri bulmaya çalıştılar. Ayrıca kendi odalarında çıktıkları şekil avı sonrasında buldukları şekilleri gruplayarak arkadaşlarına içlerinden bir tanesini tanıttılar.

Mor sınıf öğrencilerimizden Elif Doğruer geometrik şekiller konusunda kendi hazırladığı etkinliklerin linkini bizlerle paylaştı.

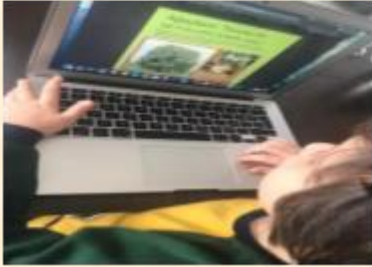
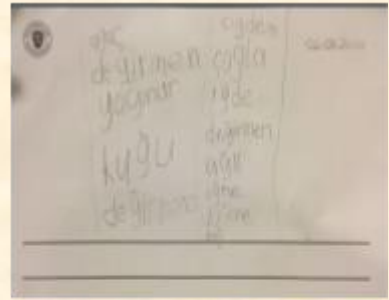
<https://drive.google.com/file/d/1eY7pGCjcXyYIa-nDymfZnVcS34PqSCw7/view?usp=drivesdk>



Okuma Yazmaya Hazırlık derslerinde öğrencilerimiz "Ğ" sesi ile ilgili okuma ve yazma denemeleri yaptılar. Ağaçlar isimli metin içerisinde geçen sözcükleri buldular. Yazı ve resim yolu ile öğrenme günlüklerine kayıt ettiler.



Ana Dil derslerinde, "Bir Küçük Fasulye" isimli kitabı dinlediler ve öğrenme günlüklerine resimlediler. Kitap ile bağlantılı olarak, fasulye çimlendirme konusunda gerekli koşulları araştırdılar ve uyguladılar.



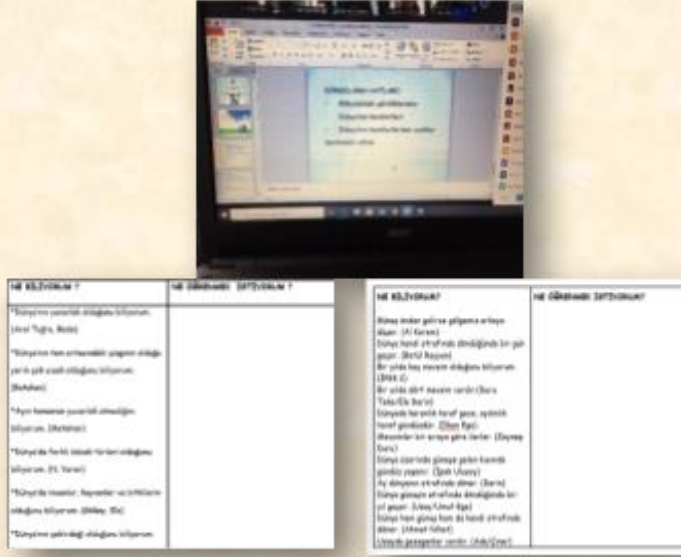
#### Kindergarten:

In Kindergarten this week, we reviewed the days of the week, months of the year, and the weather. We also talked about our past units and reviewed information about the stories we have read, the countries we have traveled to, and the different types of gadgets we know. For literacy, we learned about the letter sound 'ee' as in bee, feet, and deer. For math, we are learning to read the time. We practiced reading the time using games, books, and pictures. For PYP this week, we talked about using gadgets safely at home. We looked at some pictures and circled the dangers we saw like standing too close to a hot stove or placing a knife inside the toaster.



## 1. SINIF

Sınıflar "Dünyanın İşleyişi" teması kapsamında çalışmalara başladılar. "Gökyüzünü ve mevsimlerin özelliklerini gözlemleyerek canlılardaki değişimleri fark ederiz" ana fikrinden yola çıkarak, "Ne Biliyorum?" çalışmasını yaptılar.



"Dünya'nın şekli hangi geometrik cisme benzer?" sorusuyla ilgili beyin fırtınası yaptılar. Farklı bilim adamlarının Dünya'nın şekli ile ilgili fikirlerini incelediler. Sınıfça Dünyayı anlatan akrostiş çalışması yaptılar.



Türkçe derslerinde kitap okumanın önemi üzerinde konuştular ve "Kitap Okumayı Seviyorum" formunu doldurdular.





"Üç Uçan Çocuk" kitabı üzerinden okuma-anlama ve çalışmaları yaptılar.



Cümle bilgisine giriş yaparak ppt sunumu sonrasında kendi cümlelerini yazdılar ve okudular.



Dilin yaşamımızdaki yeri ile ilgili bildiklerini paylaştılar. Sınıfça masal yazma çalışması yaptılar. Tüm 1. sınıflar masallarının içeriklerini birbirleri ile paylaştılar.



Fonolojik Farkındalık kitabından çalışmalarına devam ettiler.

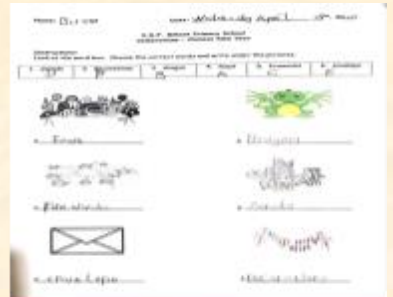


Matematik dersinde, en çok üç ögeli bir kurallı geometrik cisim ya da şekil örüntüsü oluşturdular.



### Grade 1

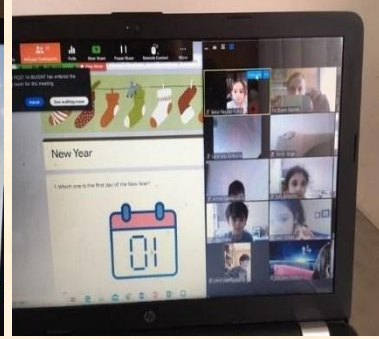
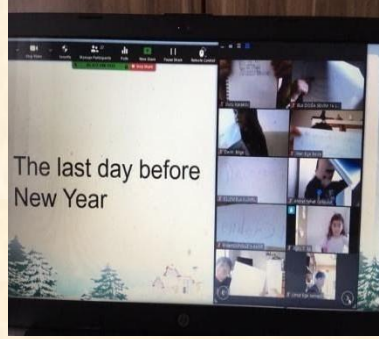
We have been learning about Chinese New Year as part of our celebrations unit. Some of us made some bonus crafts from this culture.



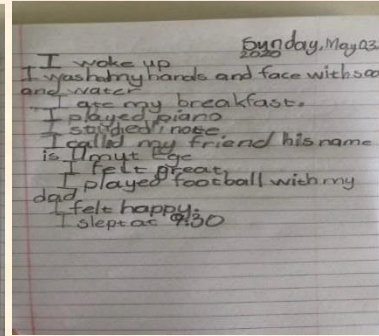
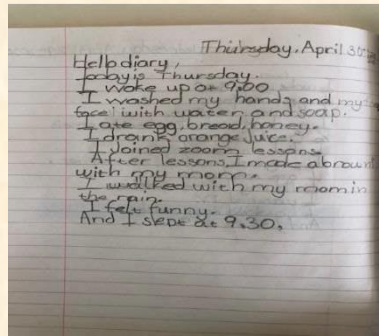
We have been continuing reading with our online library lesson. We read aloud the sentences one-by-one. We record all of the books we read in our reading logs.



We started to learn about our last celebration 'New Year'. We read a story, sang songs and played some games about this celebration.

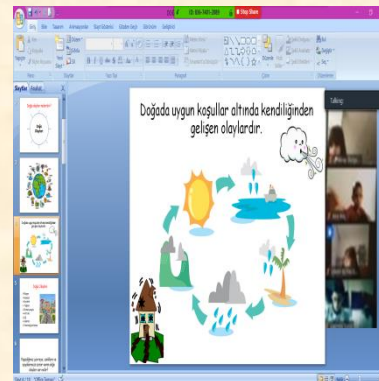
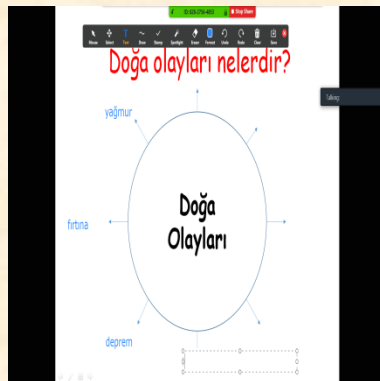


A sample of extra work in first grade to improve writing.

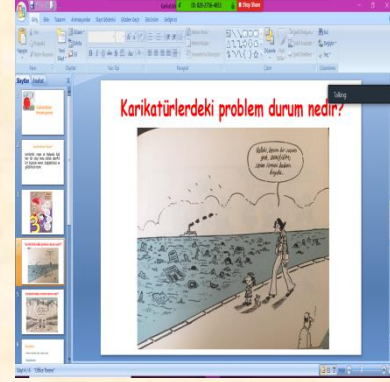
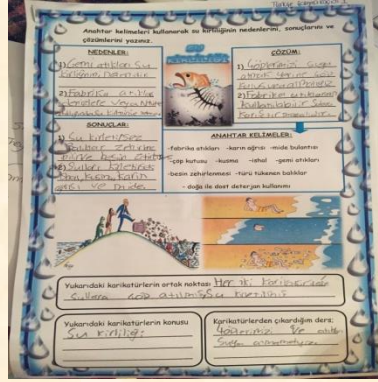


## 2. SINIF

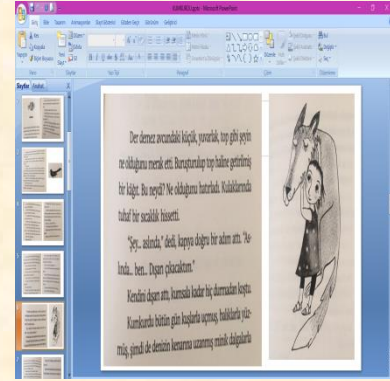
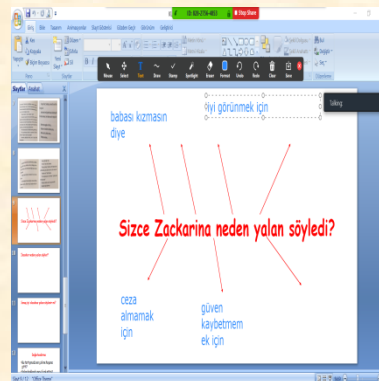
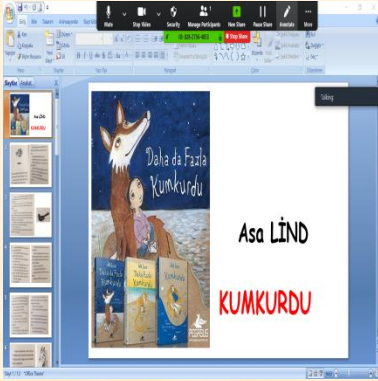
2.Sınıflar "Dünyanın İşleyişi" temasına ana fikri, sorgulama hatlarını, profilleri ve kavramları tanıyarak başladılar. Ön bilgilerini ifade ettikleri "Ne Biliyorum?" çalışmasını yaptılar. Doğa olayları zihin haritası oluşturarak, doğal afetle, doğa olayı arasındaki benzerlik ve farklılıkları düşündüler.



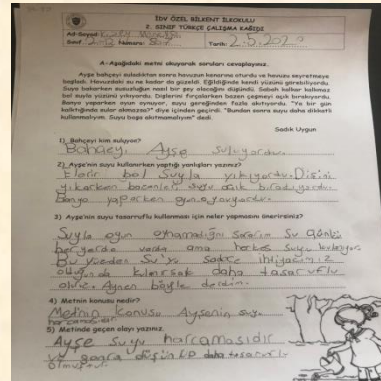
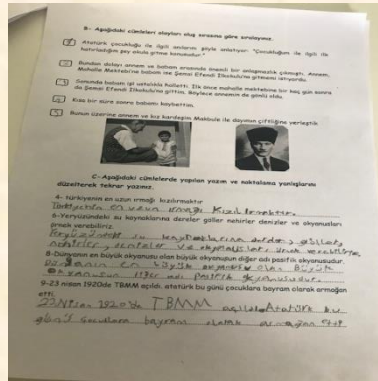
Türkçe derslerinde karikatürler hakkında bilgilenerek, karikatürdeki problem durumu bulma çalışmaları yaptılar. Okudukları metinden yola çıkarak, karikatüre diyalog yazdılar. Karikatürlerin iletmek istedikleri mesajı kavradıklarını yaptıkları çalışmayla kanıtladılar.



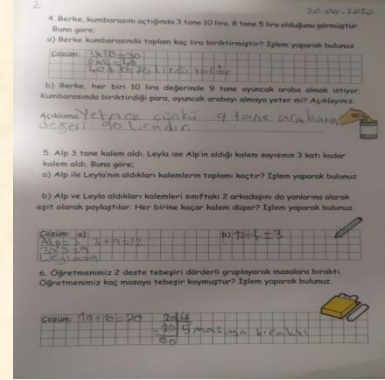
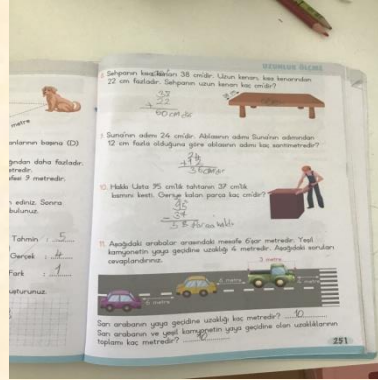
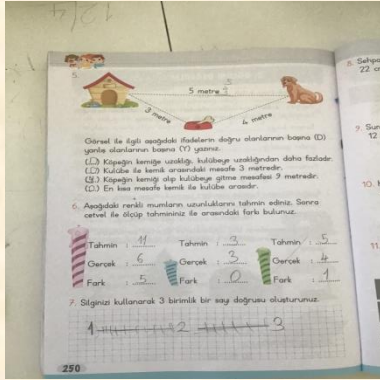
Çocuklar için felsefe çalışmasına "Kumkurdu" serisinin "Gerçek" hikayesiyle devam ettiler. Öğrencilerimiz, okunan hikâyenin ardından yöneltilen sorularla "yalan" ve "gerçek" kavramını felsefi tartışmaya uygun bir şekilde sorguladılar ve fikirlerini ifade ettiler. Arkadaşlarının düşüncelerine katılıp katılmadıklarını nedenleriyle birlikte açıkladılar.



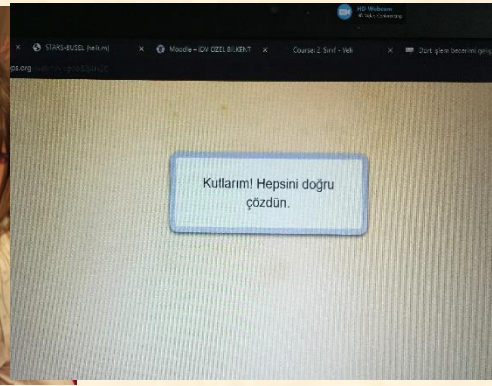
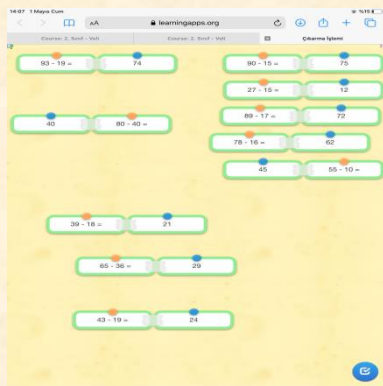
Okuduğunu anlama ve yazım yanlışlarını bulma çalışmalarıyla öğrendiklerini pekiştirdiler. Learning Apps uygulaması ile eğlenerek verilen metindeki yazım yanlışlarını tespit ettiler.



Öğrencilerimiz, matematik derslerinde problem çözme aşamalarına dikkat ederek, uzunlukları ölçme ve bölme konularıyla ilgili problemler çözdüler. Problemlerden anladıklarını modelleyerek daha doğru sonuçlara ulaşmayı başardılar.

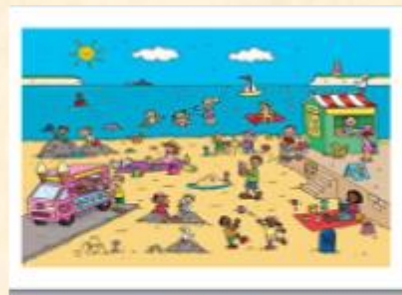


Öğrencilerimiz "Learning Apps" uygulamasıyla dört işlem becerilerini tekrar ederek pekiştirdiler.

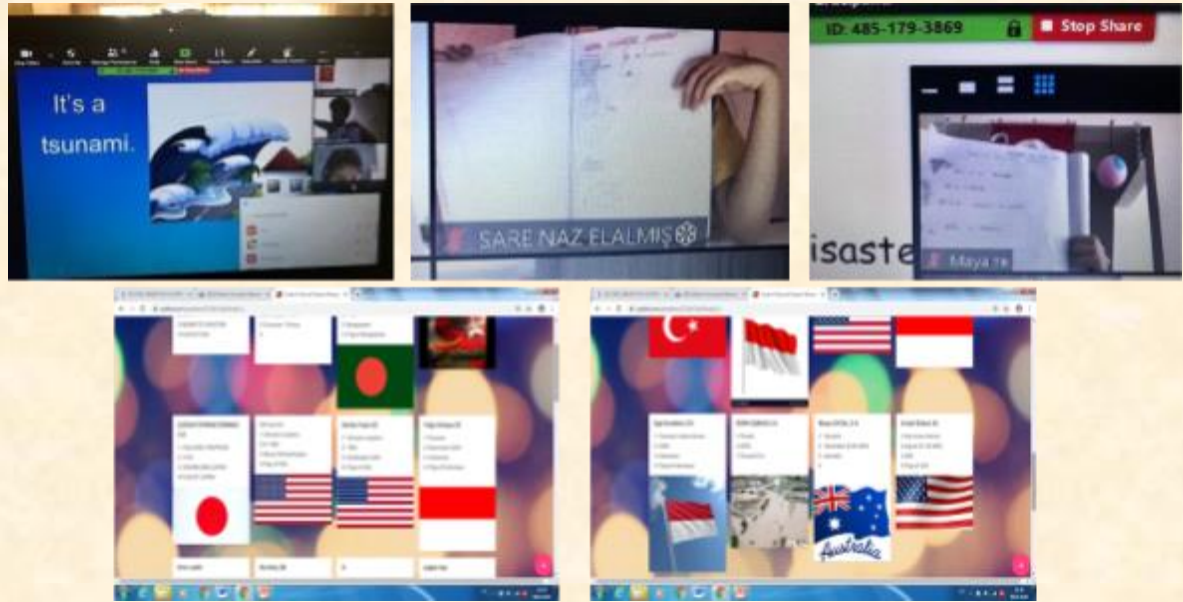


## Grade 2

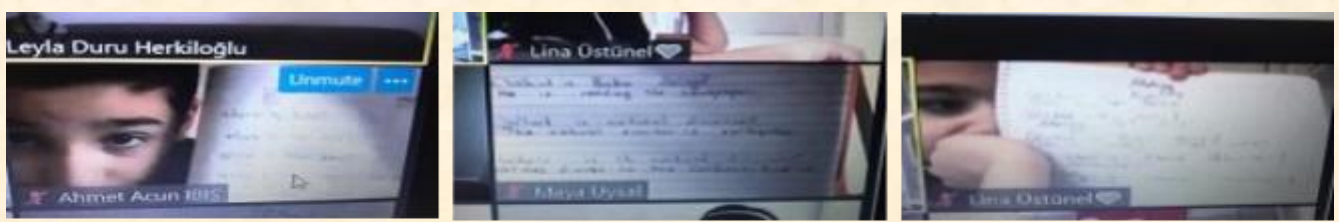
Our 6<sup>th</sup> unit is in the theme of 'How the world works' and is named 'Natural Disasters'. We are combining new vocabulary and structures with the present continuous. Students were introduced to verbs with -ing to talk about what is happening now. They described what people are doing in a picture.




Students learned new vocabulary about natural disasters and were introduced to sentences to describe them. Then, they did some research on the history of natural disasters, found information about some that happened in the world and put their findings on a Padlet page including the disaster's country, date, flag, etc.

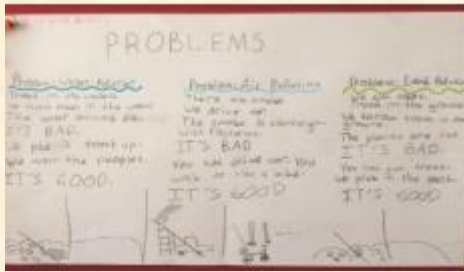


We completed listening and reading comprehension tasks about natural disasters.



<p><b>NATURAL DISASTERS</b></p> <p>Listening</p> 	<p>Listen and answer the questions.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Where is Bobo?</li> <li>2. Which natural disaster is the video about?</li> <li>3. Where is the natural disaster?</li> <li>4. How does Bobo feel?</li> </ol>	<p>Read the text and answer the questions.</p> <p>Bobo is at home. It is Monday, May 23<sup>rd</sup>, 2016. He is reading the newspaper. He is reading about an earthquake in California, America. There is a picture. The ground is cracked. The people are hiding under the tables. They are scared.</p>	<p>Questions</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Where is Bobo?</li> <li>2. What is the date?</li> <li>3. What is Bobo doing?</li> <li>4. What is the natural disaster?</li> <li>5. Where is the natural disaster?</li> </ol>
--	---	--	---

We did our spelling check and reflection. Our students also practiced reading, played English games and did some grammar related exercises on Literacy Planet.



Our students also completed their T-shirt and poster designs for Earth Day with useful ideas to protect our environment.



### 3. SINIF

3. Sınıf öğrencilerimiz, doğal ve yapay ses/ışık kaynaklarını öğrenerek, aralarındaki benzerlikler ve farklılıklar hakkında bilgi sahibi oldular. Konu ile ilgili makale ve özet okumaları yapan öğrencilerimiz kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu almanın mutluluğunu yaşadılar.





Türkçe derslerinde "Anneciğim Seninle" şiirini okuyan ve bir dinleme metni inceleyen öğrencilerimiz, ana duygu/düşünce ve konu ilişkisini inceleme fırsatı buldular. Okudukları şiir ile ilgili duygu ve düşüncelerini seçtikleri sunum türüne uygun olarak ifade ettiler.



Matematik derslerinde, uzunluk ölçüleri arasındaki ilişkileri öğrendiler. Standart uzunluk ölçme birimlerinin hangi alanlarda kullanılacağını paylaştılar. Uzunluk ölçüleri ile ilgili problem çözerek öğrendiklerini pekiştirdiler.



### Grade 3

We continued with our "Our World" course book. We learned and practiced unit related vocabulary. Some students shared the ingredients of packaged food from their homes.

**8 Listen and say.**

money

put away

a price

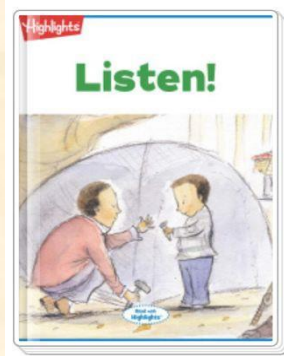
compare

buy

What can we compare something?

- The price
- The ingredients
- Organic – non-organic
- Size

We read the book "Listen!" from the highlights library and completed some comprehension questions in a google form.



We read a PowerPoint presentation and tried to find Bobo's word in the paragraphs. We found: "forget-forgetting-forgot" and wrote them in our online google form.

Can you read this quote from the book "Peter Pan"?

(clue: Bobo's word is in this quote. Keep that in mind for the end when we ask for Bobo's word)

Never say goodbye because goodbye means going away and going away means forgetting.

PETER PAN

On Saturday evening, Bobo's father shared a riddle with his family. At first, he forgot the riddle, but later he remembered it.

Would you like to try and solve the riddle?

(Look at the picture for a clue to the answer)

**Riddle:** What has to be broken before you can use it?

**Answer:** An egg.

We learned about sound waves and vibrations.

Hold your hand to your throat and hum. Can you feel the vibration?

True or False. Sound waves are visible.

What happens when you hear? What is this called? Water wave.

We used a ruler on the table and a glass of water to observe sound vibrations.



#### 4. SINIF

4. Sınıf öğrencilerimiz, Gezegeni Paylaşma ünitesi değerlendirme çalışmalarını Zoom derslerinde arkadaşları ve öğretmenlerine sundular.



Türkçe derslerinde öğrencilerimiz, "Elektriğin 141 Yıllık Hikayesi" adlı metnin etkinliklerini tamamladılar. "Nasrettin Hoca ve Çalar Saat" dinleme metni ile çalıştılar.

Bazı Enerji Elektrik Kullanımı:	Güçlendirilmiş Elektrik Kullanımı:
• Bize sadece enerjisi sağlamak yetebilmek.	• Bize sadece enerjisi sağlamak yetebilmek.
• Daha fazla enerjiyi kullanmak.	• Elektrik kullandıkça enerjiyi kullanmak.
• Elektrik kullandıkça enerjiyi kullanmak.	• Enerjiyi kullanmak.

**ELEKTRİĞİN 141 YILLIK HİKAYESİ**

"Nasrettin Hoca'nın Çalar Saat" adlı hikaye, 19. yüzyılın ortalarında İngiltere'de yazılmıştır. Bu hikaye, elektrik enerjisinin hayatımıza kattığı faydaları anlatmaktadır. Elektrik enerjisi, hayatımızı kolaylaştırarak bizi daha rahat yaşamaya olanak sağlamıştır. Elektrik enerjisi, hayatımızı kolaylaştırarak bizi daha rahat yaşamaya olanak sağlamıştır. Elektrik enerjisi, hayatımızı kolaylaştırarak bizi daha rahat yaşamaya olanak sağlamıştır.

Elektrik enerjisi, hayatımızı kolaylaştırarak bizi daha rahat yaşamaya olanak sağlamıştır. Elektrik enerjisi, hayatımızı kolaylaştırarak bizi daha rahat yaşamaya olanak sağlamıştır. Elektrik enerjisi, hayatımızı kolaylaştırarak bizi daha rahat yaşamaya olanak sağlamıştır.

"Teknolojinin yaşantımızdaki rolü ve etkisi", "Geri dönüşüm ve enerji kullanımı" konuları ile ilgili yazma çalışmaları yaptılar.



**Question**

Why are Nana, Mr. and Mrs. Darling sad?

**KEEP THE BOX?**

**GIVE THE BOX?**

**PETER PAN**  
CHAPTER 7 -BACK IN LONDON-

Grade 4 students talked about Children's Rights and discussed which one was more important. They discussed which things were their needs and which ones were their wants. Students shared their ideas on forums.

**WHAT DO YOU KNOW ABOUT CHILDREN'S RIGHTS?**

**CHILDREN'S RIGHTS**

Children's rights are **human rights** that apply especially to children.

In 1989 the **United Nations** EPA agreed to a list of children's rights.

**CHILDREN'S RIGHTS ARE PROTECTING OUR NEEDS.**

**WANTS**

**NEEDS**

**LET'S READ A BOOK TOGETHER ABOUT CHILDREN'S RIGHTS.**

<https://www.unicef.org/india/our-work/childrens-rights>

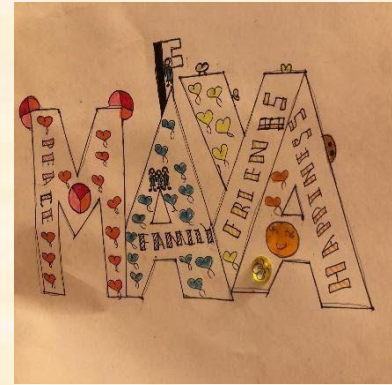
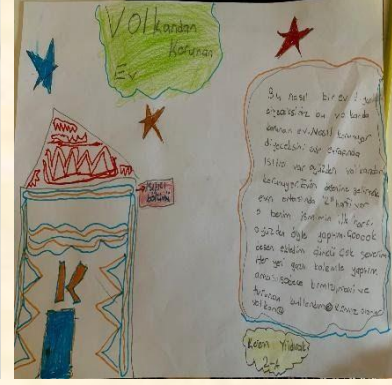
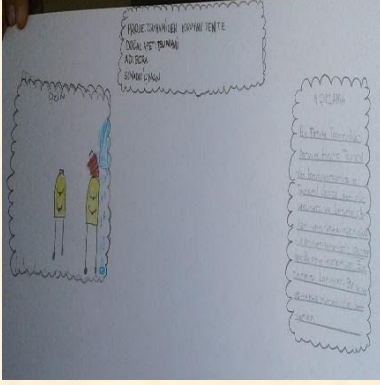
They also talked about how they could describe someone's physical appearance. They talked about the target adjectives. Students also revised the adjectives used to describe physical appearance from their book "Our World 4, Unit 1". They discussed why photos are important and why people keep photo albums. They shared their photos of their families and we talked about small and crowded families.



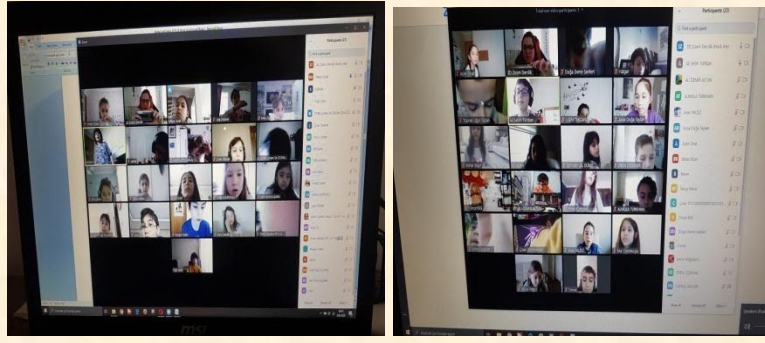
## UYGULAMALI BRANŞLAR

Öğrencilerimiz bu haftaki Görsel Sanatlar derslerinde, ünite entegreli çalışmalar yaptılar. Öğrencilerimiz uygulamalarını yaparken hem yeni bilgiler öğrendiler hem de eğlendiler.





Bu hafta zoom müzik derslerinde öğrencilerimiz, ünelere yönelik çalışmalarını tamamladılar. Çalışmalara eğlenerek şekle katıldılar.



Bu hafta içerisinde zoom üzerinden gerçekleştirdiğimiz Beden Eğitimi ve Oyun dersinde öğrencilerimiz, ünite etkinliklerini ve egzersiz linklerini başarıyla tamamladılar.



Yoga derslerinde; okul öncesi öğrencilerimizle deniz kenarına giderek "kumsalda yoga" , ilkokul öğrencilerimizle deniz kenarına giderek "Afrika safari gezisiyle yoga" çalışmalarını tamamladılar.



Drama derslerinde, "Dramanın Psikolojik Boyutu" ünitesi kapsamında "Sevinç-Mutlu Biten Hikâye" çalışması yapıldı. Öğrencilerimiz etkinlik yoluyla kendi hikâyelerini oluşturarak gruplarıyla paylaştılar.





Bilişim ve Teknoloji derslerinde, moodle ve zoom üzerinden Scratch programı ve Code.org sitesi destekli kodlama çalışmaları yaptılar.



## MÜZİK BURSU ÇALIŞMALARI

Müzik Bursu alan öğrencilerimizin eğitimleri devam ediyor. Bu haftaki fotoğraflarımız Gökssel Uras'dan...



## EKO OKUL BÜLTENİ

### Mayıs Ayında Hangi Meyve ve Sebzeleri Tüketmeliyiz?

Mayıs ayı baharın kendisini iyice gösterdiği aydır. Mayıs ayında özellikle sebzeler bakımında çok geniş bir seçenek listemiz bulunuyor. Taze soğan, kuşkonmaz, semizotu, madımak, asma yaprağı, ebegümece, ısırgan ve daha fazlası. Mayıs ayı meyve bakımından az ama çok sevilen meyveleri bize sunuyor. Yeşil erik, çağla, çilek ve böğürtlen bu ayda sofralarımıza geliyor.

Peki Mayıs ayının meyveleri, sebzeleri ve balıkları nelerdir? Şimdi size Mayıs ayında yemeniz gereken sebzeleri, meyveleri ve balıkları listeleyeceğiz. Market alışverişi yapacağınız zaman bu listeye göz atmanızı öneriyoruz.

### Mayıs Ayı Sebzeleri

Taze soğan, taze sarımsak, kuşkonmaz, taze bakla, enginar, bebe havucu, asma yaprağı, madımak, semizotu, deniz börülcesi, gelincik, arap saçı, çiğdem, ebegümece, hardal, hindiba, ısırgan, radika, turpotu, şevketi bostan, yabani ıspanaktır. Dereotu, marul, maydanoz, nane, roka, tere, pazı gibi sebzeler her mevsim olduğu için Temmuz ayına kadar yenilebilir.

### Mayıs Ayı Meyveleri

Yeşil erik, çağla (badem), yenedünya, çilek, böğürtlen

### Mayıs Ayı Balıkları

Levrek, barbunya, dil balığı, tekir, kılıç, kırlangıç, iskorpit

KAYNAK: <http://www.renklinot.com/saglik/beslenme/mayis-ayinda-ne-yenir.html>