

園庭の木々も黄色に染まり、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩は気温もぐっと下がり、風も冷たくなってきました。お散歩に出かけると、手にいっぱいのごんぐりやしいの実、赤い実などをたくさん見つけて、大切そうに持ち帰っています。深まりゆく秋を子ども達なりに体で感じているようです。

健康診断のお知らせ



内科検診 8日(水) 13時00分～
 歯科検診 30日(木) 12時30分～
 視力、聴力検査 13日(月)～20日(月)

清掃作業
 ありがとうございます

たくさんの方々に参加して頂き、園庭や園内がとてもキレイになりました。ありがとうございました。

厚着になっていませんか？

寒くなると、厚着になっていませんか？子ども達は、元気に戸外を走り回ったり、集団ゲームを楽しんだりして、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。重ね着などで衣類が調節出来るようにし、昼間は薄着で過ごせるようにしましょう。



おいしいお芋
 ありがとうございます



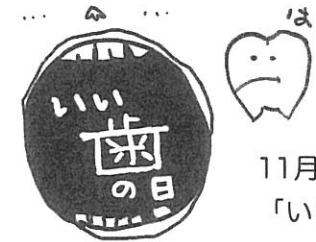
先月の11日には打越町の北出さんの畑で、おじいちゃんとおばあちゃんに協力して頂いて、お芋掘りをしました。また、17日には、「あのかがやきいも」が来園し、高橋屋のおじいちゃんとおばあちゃんに、美味しくお芋を焼いて頂きました。ありがとうございました。

秋の全国火災予防運動

空気が乾燥して火災が起こりやすくなる時期です。9日(木)には防火クラブによる巡回指導があります。この機会にお子さんと一緒に火の用心を心がけましょう。

七五三

七五三は子どもの健やかな成長と健康を祝う日です。地域によって違いはありますが、男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳です。千歳飴は江戸時代に飴屋さんが考えたもので、「長生き出来ますように」という願いを込めて、細長く作られています。いつの時代でも、子ども達に「元気に育って欲しい」という願いは変わらないものですね。



11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という、口の中の健康を呼びかけています。30日(木)には園でも歯科検診があります。虫歯があった場合は、早めに歯医者を受診して下さい。また、園で使っている歯ブラシの毛先が開いていないか、チェックをお願いします。

予防接種について

インフルエンザの予防接種が始まります。重症化や合併症のリスクが軽減すると言われています。かかりつけの小児科医と相談して、計画的に受けましょう。感染症が増える季節。うがい手洗い、換気に気を付けて、みんなで感染予防をしたいと思います。

予防接種を行う場合は、登園前ではなく、降園後やお休みの日に行かれるよう、お願いします。

日	予 定	注意事項：持ち物・その他	未満児のおやつ	主 食	昼 の 献 立	午後のおやつ
1 水	人権啓発人形劇10:00～	お米を持ってきて下さい (グリーン・ブルー・ネイビークラス)	プリン 牛乳	ごはん	納豆春巻き キャベツソテー 味噌汁	米菓 クッキー 牛乳
2 木	保育参観イエロークラス 絵本貸出日	ズック持ち帰り	米菓 クッキー 牛乳	ごはん	鶏肉の柳川風煮 キャベツの煮びたし パナナ	卵の花揚げ 米菓 牛乳
3 金	文化の日					
4 土					おやつ ヤクルト	
5 日						
6 月	絵本返却日 職員健康診断	ネイビー、ブルークラス 諸費集金袋配布	たまごボーロ 牛乳	ごはん	白身魚のフライ ごまマヨ和え 味噌汁	白玉団子 ヤクルト
7 火	スイミング(ブルー) カレーの日 お弁当いりません	ネイビー、ブルークラス 諸費集金日	チーズ クラッカー 牛乳	ごはん	チキンカレーライス ツナサラダ	ヨーグルト
8 水	内科検診13:00～ 身体測定		オレンジ 牛乳	ごはん	赤魚の揚げからめ 酢の物 味噌汁	きな粉ラスク 牛乳
9 木	防火広報巡回10:30～ 防災訓練		米菓 ビスコ 牛乳	パン	肉団子入りスープ もやしソテー パナナ	レーズンホットケーキ ヤクルト
10 金	お楽しみ会食	お弁当いりません 布団持ち帰り	ぼんせん 牛乳	ごはん	ひじきの混ぜご飯 春巻き ソテー添え すまし汁	プリン 牛乳
11 土					おやつ ジョア	
12 日						
13 月	視力聴力検査週間 (グリーン、ブルー、ネイビー)		たまごボーロ 米菓	ごはん	鶏肉の竜田揚げ さつま芋サラダ 味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳
14 火	園開放 かも丸文庫		ウエハース クッキー 牛乳	ごはん	五目煮豆 蒸し焼売 すまし汁	チーズ蒸しパン 牛乳
15 水	七五三		ジャムサンドクッキー 牛乳	ごはん	お好み焼き風卵焼き フロコリー和え 味噌汁	チーズ 米菓 牛乳
16 木	絵本貸出日		バナナ 牛乳	ごはん	豆腐と鶏肉のフライ じゃこソテー ポテトスープ	スナックパン 牛乳
17 金		ズック持ち帰り	ビスケット 米菓 牛乳	ごはん	親子煮 もやしの酢の物 チーズ	丸ぼろろ 米菓 ヤクルト
18 土					おやつ オレンジジュース	
19 日						
20 月	絵本返却日		チーズ クッキー 牛乳	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 きつねうどん パナナ	フレンチトースト 牛乳
21 火		利用料袋配布	オレンジ 牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き風 むらくも汁	米菓 クッキー 牛乳
22 水		利用料集金日	みかんゼリー 牛乳	ごはん	おじゃがのマヨ炒め 白身魚のフリッター 味噌汁	ビスコ 米菓 飲むヨーグルト
23 木	勤労感謝の日					
24 金		布団持ち帰り	バナナ 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ フロコリー 味噌汁	揚げたご焼き 牛乳
25 土					おやつ 野菜ジュース	
26 日						
27 月			ビスケット クラッカー 牛乳	ごはん	イタリアンスパゲッティ チキンナゲット 卵スープ	メープルマフィン 牛乳
28 火			たまごボーロ 牛乳	パン	シーフードシチュー ドレッシングサラダ	丸きんとんパイ 牛乳
29 水			ヨーグルト	ごはん	白雪ひじき 豚汁 みかん	きなこ棒 米菓 牛乳
30 木	歯科検診12:30～		バナナ 牛乳	ごはん	酢豚 パイン缶 中華スープ	ウエハース クラッカー 牛乳

給食だより

栄養豆知識 【鮭】
 肝機能回復や疲労回復の働きのある
 タウリンやビタミンB1
 細胞老化を防ぐDHAやEPAも多く含まれます
 近年では、抗酸化作用のあるアキタスサンチン
 という成分が多く含まれることが言われ、
 活性酸素を除去する効果があるそうです
 (※活性酵素…細胞を傷つけ病気の原因となる)

12月の予定 表現会/16日(土)
 ~11月の献立より~
 ☆鮭のチャンチャン焼き レシピ☆
 ◎材料(5人分) ◎作り方
 鮭 400g 小麦粉 40g ①鮭に塩コショウして小麦粉をまぶし、
 キャベツ 1/4玉 フライパンに油をひいて焼く。
 もやし 150g ②野菜をカットしてバターで炒める。
 ピーマン 2個 ③ ②に味噌、しょうゆ、みりんを加え
 人参 1/2本 味をととのえる。
 コーン 100g ④ ③の野菜を①の鮭の上のせる。
 味噌 40g バター20g
 しょうゆ 10g みりん 20g
 塩コショウ 少々