

園だより



2019.10.31
黒肥地保育園

朝夕の冷え込みや木々の移り変わりを見ていると、秋を感じるようになりました。
今月は、秋のお散歩や秋の製作などをじっくりと楽しみたいと思います。
また、冬に向けて風邪に負けない丈夫な体づくりに努めていきたいと思います。

〈11月の行事〉

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| 3日(日) 文化祭参加 | 14日(木) 交通訓練 | 22日(金) 誕生日会 |
| 6日(水) 年長児 冒険の日 | 16日(土) 農林商工祭参加 | |
| 13日(水) 避難訓練(火災) | 20日(水) 育児講座 | |



こんだて

※ 11月22日(金)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	金	生姜焼き・スパゲティサラダ	ココアちんすこう	16	土	ぱん・果物・牛乳	*****
2	土	ちゃんぽん・果物・牛乳	*****	17	日	*****	*****
3	日	✿文化の日✿	*****	18	月	白菜と肉団子のスープ・さつまいもとこんぶの煮物	コーンパン
4	月	✿振替休日✿	*****	19	火	魚のみそ焼き・春雨の酢の物	スイートポテトクラスター
5	火	パンプキンカレー・コリコリサラダ	さつまいもの甘煮	20	水	きのこバーグ・ブロッコリーの塩炒め	芋ご飯・お茶
6	水	豚肉のシャキシャキ炒め・野菜の天ぷら	おにぎり・お茶	21	木	根菜酢豚・中華スープ	磯辺マカロニ
7	木	オランダ揚げ・柿なます	ゆでもち・ミルク	22	金	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
8	金	手羽元の山賊焼き・さつまいものヨーグルトサラダ	ジャムサンド・ミルク	23	土	✿勤労感謝の日✿	*****
9	土	パリパリ皿うどん・果物・牛乳	*****	24	日	*****	*****
10	日	*****	*****	25	月	秋野菜シチュー・青菜の和え物	黒ごまスティック
11	月	つぼん汁・レバーの味噌煮	枝豆・チーズ	26	火	魚のパン粉焼き・ごぼうサラダ	ふかし芋
12	火	魚の南蛮・マカロニサラダ	蒸しパン・ミルク	27	水	ねぎ玉子・ひじきの炒め煮	おにぎり
13	水	タンドリーチキン・コールスロー	ミックスかりんとう	28	木	ポークケチャップ・リンゴサラダ	あげせん
14	木	和風ミートローフ・切り干し大根の酢の物	きなこラスク	29	金	あさりと切り干し大根の煮物・若布の酢の物	パンケーキ
15	金	焼きビーフン・シューマイ	フルーツヨーグルト	30	土	ラーメン・果物・牛乳	*****

かぜをやっつけろ!!



“かぜは万病のもと”といわれます。
かぜをひかないようにするためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、からだを疲れさせないように心がけることです。また、外から帰った時のうがいの励行と手をよく洗うことが大切です。家族みんなで、かぜをひかないように心がけましょう。

☆さむさにまけない4つのえいよう

- たんぱく質をたっぷりとりましょう**
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。
- しぼろを多めにとりましょう**
高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。
- 色のこいやさいをたっぷりとりましょう**
ビタミンAが多くふくまれています。のどや鼻のねんまくをつよくして、かぜをひきにくくします。
- 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう**
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。

《さつまいものヨーグルトサラダ》 *8日の給食に登場!

- さつまいも 300g
- 南瓜 200g
- ブロッコリー 150g

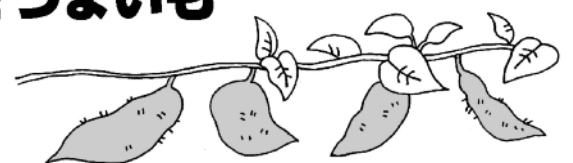
旬のお野菜をヨーグルトで
さわやかな味に!!
ヘルシーで体に優しい
サラダです。

- | | |
|-----------|--|
| ヨーグルト 30g | ①さつまいも、かぼちゃはそれぞれ1.5cm角に切ってゆで、軽くつぶす。
ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
②調味料を合わせて①を和える |
| マヨネーズ 40g | |
| 砂糖 2g | |
| 塩 少々 | |
| こしょう 少々 | |



さつまいも

旬の食べ物



さつまいもはじわじわと熱を加えると酵素の力で甘くなります。だから焼きいもはおいしいのです。さつまいもには、でんぷんがたくさんあり、力がもりもりわいてきますよ。

*10月、苦情等はございませんでした。