



えんだより

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。いよいよ運動会も間近にせまり、毎日の練習もますます活気づいてきました。子どもたちにとってご家族の皆様からの声援や温かい拍手はエネルギーの源となります。当日は保護者の方々にも参加して頂き又、沢山の御声援をお願い致します。



今月の目標

外で元気に遊びましょう

お願い

- 欠席や遅くなる際には、9時までにご連絡ください。
- 着替え用の下着を持たせてください。
- 水筒や靴は週末にきれいに洗いましょう。

10月の行事

- 2日(日) 親子運動会
- 3日(月) 避難訓練
- 9日(日) 上庄敬老祝賀会(きく組)
- 19日(水) 内科検診
- 21日(金) ピクニック
きく組：青少年科学館
- 24日(月) 体育教室
- 28日(金) 誕生会



日	曜	献立名	未満児・午前	全児・午後
1	土	焼きそば・フルーツヨーグルト・牛乳	おかし	
3	月	ビーフカレー・ピーナッツ和え・果物	おかし	牛乳・みるくもち★
4	火	白身魚のフライタルタルソースかけ・トマト・コーンスープ	バナナ	牛乳・栗おにぎり★
5	水	肉じゃが・干草和え・果物	おかし	牛乳・ラスク★
6	木	豚汁・ほうれんそうのごま和え・果物	チーズ	牛乳・マドレーヌ★
7	金	魚の揚げ煮・納豆サラダ・味噌汁	りんご	牛乳・人参スティック★
8	土	ちゃんぽん・人参サラダ・牛乳	おかし	
11	火	厚揚げと鶏肉の味噌煮・野菜のごま和え・果物	おかし	牛乳・フルーツコーンフレーク★
12	水	魚の煮付け・おひたし・味噌汁	チーズ	牛乳・ジャムサンド★
13	木	焼き肉・おかか和え・果物	おかし	牛乳・バナナケーキ★
14	金	魚のごまソースかけ・トマト・味噌汁	りんご	牛乳・黄粉うどん★
15	土	肉うどん・フルーツサラダ・牛乳	おかし	
17	月	クリームシチュー・切り干し大根炒め・果物	おかし	牛乳・南瓜ケーキ★
18	火	鮭の塩焼き・コールスロー・味噌汁	バナナ	牛乳・フライドポテト★
19	水	麻婆豆腐・拌三絲・果物	チーズ	牛乳・ちまき★
20	木	かき揚げ・かしの春雨和え・味噌汁	りんご	牛乳・黒糖蒸しパン★
21	金	ピクニック(家庭からのお弁当)	バナナ	牛乳・プリン
22	土	ナポリタン・カミカミサラダ・牛乳	おかし	
24	月	コロケ・シーチキンサラダ・味噌汁	おかし	牛乳・フルーツ盛りあわせ
25	火	魚のかば焼き風・山吹き和え・すまし汁	バナナ	牛乳・クレープ★
26	水	ポークビーンズ・三色ナムル・果物	チーズ	牛乳・ピザトースト★
27	木	鮭のピザ焼き・ひじきサラダ・ミネストローネ	おかし	牛乳・アップルケーキ★
28	金	とんかつ・スパサラ・果物・りんごジュース	チーズ	牛乳・ハロウィンケーキ★
29	土	焼きうどん・酢の物・牛乳	おかし	
31	月	すき焼き風煮・マカロニサラダ・果物	おかし	牛乳・豆腐ドーナツ★

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★手作り ☆半手作り

*朝食を食べて登園しましょう(早寝・早起き・朝ご飯)*お誕生会の日はおにぎりにして下さい。

どうして野菜がたべられないの？

加工食品は大人向けの味付け。旨味調味料が多くつかわれています。

カレーライスのルーやインスタントラーメン、スナック菓子などのうま味を強調したものを毎食とっていると、苦みや酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

野菜好きになる6カ条

1. 離乳期から広い味覚の土台を
2. 強制するのは逆効果
3. 生野菜より煮たりゆでたり
4. 味つけは薄味で
5. 食べやすい調理で
6. 大人や友達と一緒に食卓を共にして

