



# えんだより

園庭にある木々の葉が赤く染まってきて、日に日に秋の深まりが感じられるようになってきました。お散歩に行くと子どもたちはどんぐりや木の实拾いに夢中になっています。『先生、これ何?』と目をキラキラ輝かせながら尋ねる子どもたち。たくさんの発見がある季節、子どもたちの探求心はどんどん育っていくことなのでしょう。ご家庭でも、ぜひお子様と一緒に、秋の自然を感じながら戸外に出てみてください。

## 11月の行事

- 1日(火) 避難訓練
- 7・8日(月・火) お店屋さんごっこ
- 15日(火) 七五三参り、不審者対策訓練
- 18日(金) ピクニック(JR 瀬高駅)
- 22日(火) いもまんじゅう作り(きく)
- 30日(水) 誕生会

## 今月の目標

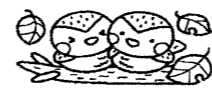
ごっこあそび  
を楽しみましょ  
う。

## お知らせ

お店屋さんごっこをしますので、お菓子やおもちゃの空き箱などがありましたら、持ってきてください。ご協力お願いします。

## おねがい

朝夕、寒くなってきました。靴下・上着など着用される時は名前を必ず書いてください。また、持ち物の名前の確認をお願いします



平成28年11月分給食献立



上庄保育園

日	曜	献立名	未満児・午前	全児・午後
1	火	クリームシチュー・ひじき炒め・果物	バナナ	牛乳・ピザトースト★
2	水	魚の煮付け・揚げ野菜サラダ・味噌汁	チーズ	牛乳・肉まん★
4	金	蓮根ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・野菜スープ	ビスケット	牛乳・フルーツヨーグルト☆
5	土	きつねうどん・カミカミサラダ・牛乳	チーズ	
7	月	肉じゃが・干草和え・果物	せんべい	牛乳・あべ川マカロニ☆
8	火	麻婆豆腐・パンサンシ・果物	チーズ	牛乳・ピーナッツサンド☆
9	水	魚のカレーソースかけ・納豆和え・味噌汁	バナナ	牛乳・お芋のチーズかけ★
10	木	マカロニグラタン・ブロッコリーのおかか和え・果物	りんご	牛乳・蒸しパン★
11	金	フィッシュボール・ポテトサラダ・大根の味噌汁	ビスケット	牛乳・クラッカーサンド☆
12	土	ミートソーススパゲッティ・シーチキンサラダ・牛乳	チーズ	
14	月	冬野菜のカレー・ポパイサラダ・果物	ビスケット	牛乳・フルーツサンド☆
15	火	白身魚のフライ・酢の物・けんちん汁	りんご	牛乳・黄粉団子★
16	水	味噌おでん・野菜のごま和え・果物	チーズ	牛乳・さつまいもクッキー★
17	木	焼き肉・トマト・つみれ汁	せんべい	牛乳・アップルケーキ★
18	金	ピクニック(家庭からのお弁当)	バナナ	牛乳・プリン
19	土	焼きそば・さつまいもの洋風サラダ・牛乳	ビスケット	
21	月	肉豆腐・マカロニサラダ・果物	チーズ	牛乳・マヨネーズマフィン★
22	火	ビーフカレー・ピーナッツ和え・果物	ビスケット	牛乳・芋まんじゅう★
24	木	ポークビーンズ・大根サラダ・トマト	りんご	牛乳・バナナケーキ★
25	金	魚のみぞれ煮・お浸し・味噌汁	せんべい	牛乳・フルーツ盛り合わせ
26	土	肉うどん・じゃこの鉄骨サラダ・牛乳	チーズ	
28	月	すき焼き風煮・山吹和え・果物	ビスケット	牛乳・焼き芋☆
29	火	スパニッシュオムレツ・切り干し大根炒め・豆腐スープ	バナナ	牛乳・黄粉クッキー★
30	水	魚のケチャップ煮・ひじきサラダ・果物・りんごジュース	チーズ	牛乳・ケーキ★

◎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。

## 姿勢はだいじょうぶ?

寒くなると、ポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いとけがをしたり、体の発育に影響が出てきます。思いきり体を動かして骨や筋肉を鍛えたり、たくさん歩くなどして、よい姿勢が保てるようにしましょう。

## こんなときの姿勢にも気をつけよう

☆食事中、片方の手を机の下に置いたり、ひじをついたりしている。

☆テレビを見ると、寝ころんで片手で頭を支えてみたり、あごを両手で支えて腹ばいになったりしている。

(秋の食材)新米・さつまいも・さといも・ごぼう・れんこん・青梗菜・りんご・秋刀魚・秋鯖・鮭 等々

