



10月えんだより



令和 7 年 10 月

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、過ごしやすい季節になりました
子供たちも、毎日よく遊び、よく動きお友達と、遊びを楽しんでいます。
昼夜の気温差が大きい季節です。健康面に気を付けて過ごしたいと思います。

★10月の予定★

- 1日(水) 内科検診
- 2日(木) 避難訓練
- 6日(月) 体育教室(以上児)
- 11日(土) うさぎ組ふれあい保育
- 12日(日) 敬老祝賀会(ぞうぐみ)
- 17日(金) ピクニック
- 21日(火) 体育教室(以上児)
- 23日(木) 体育教室(未満児)
- 28日(火) リズム教室(ぞうぐみ)
- 30日(木) 夢文庫おはなし会
- 31日(金) 誕生会



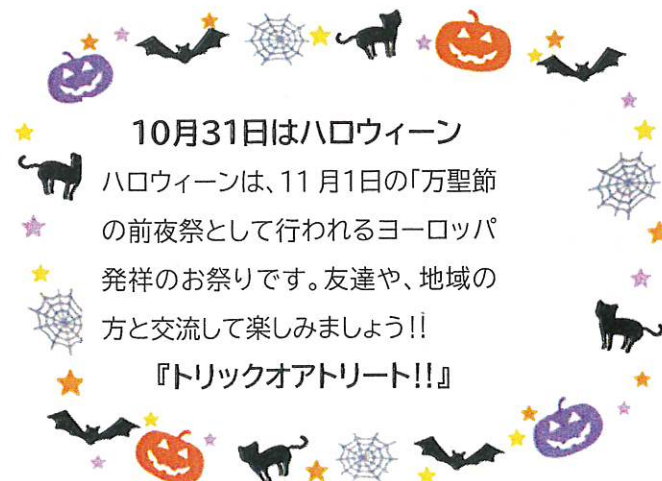
LaQ 博士がきてくれたよ!!

LaQ(らきゅー)というブロック玩具は、日本生まれの
ブロック玩具です。この、LaQ を使って、色々な作品を作る
事ができる LaQ 博士が来てくれました♡
LaQ 博士に、立体のこまの作り方を教えてもらい、誰が一
番長くコマを回せるか競争して楽しそうでした☆
それにしても、LaQ 博士の作品は、すごいですね!!
子供たちの目がキラキラ輝いていました☆



★お願い★

気温が落ち着き、肌寒い日も
増えてきました。10月1日は、衣
替えの日です。夏服から秋服への
衣替えをお願いします。
日中は汗をかいて遊ぶこともあ
るため、衣服の調節ができるよう
お願いします。また、衣服の記名
の確認をお願いします。



10月31日はハロウィーン

ハロウィーンは、11月1日の「万聖節」
の前夜祭として行われるヨーロッパ
発祥のお祭りです。友達や、地域の
方と交流して楽しみましょう!!

『トリックオアトリート!!』

月		6 (牛乳・クッキー) ご飯 鮭のオープン焼き ひじきの煮付け 味噌汁 牛乳・クッキー	13  スポーツの日	20(牛乳・ビスケット) ご飯 ミネラルふりかけ 味噌おでん フレーク和え・果物 牛乳・卵サンド	27 (牛乳・チーズ) ご飯 麻婆豆腐 シルバーサラダ 果物 牛乳・のり塩大豆
火		7 (牛乳・チーズ) 麦ごはん チャプチェ 大根サラダ 果物 牛乳・中華まん	14 (牛乳・チーズ) ご飯 魚のオランダ揚げ もやしのナムル かきたま汁 牛乳・もちもちパン	21 (牛乳・クッキー) ご飯 鯖のカレー風味焼き おかかあえ スープ 牛乳・焼き芋	28 (牛乳・せんべい) わかめご飯 ちぐさ焼き風 白菜のおかかチーズ和え 田舎汁 牛乳・あべかわマカロニ
水	1 (牛乳・チーズ) ご飯 フィッシュボール ほうれん草の中国お浸し 味噌汁 牛乳・ふわふわ蒸しパン	8 (牛乳・バナナ) ご飯 豚じゃが 和風サラダ チーズ 牛乳・お好み焼き	15 (牛乳・ビスケット) 牛じゃごごはん ふくさ焼き のりあえ 味噌汁 牛乳・黄粉バナナ	22 (牛乳・せんべい) ご飯 すき焼き風 納豆サラダ チーズ 牛乳・バナナケーキ	29 (牛乳・ビスケット) ご飯 魚の揚げ煮 野菜の胡麻和え すまし汁 牛乳・フルーツ盛り合わせ
木	2 (牛乳・せんべい) ロールパン 南瓜シチュー ごまドレサラダ 果物 牛乳・スイートポテト	9 (牛乳・せんべい) ゆかりご飯 スパニッシュオムレツ とまと 味噌汁 牛乳・フルーツヨーグルト	16 (牛乳・クラッカー) ご飯 たった揚げ なすの炒め煮 豆腐スープ 牛乳・マヨチートースト	23 (牛乳・バナナ) ご飯 魚のタルタルソース トマト ポトフ 牛乳・豆乳プリン	30 (牛乳・バナナ) ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 牛乳・お麩のラスク
金	3 (牛乳・バナナ) ご飯 魚の味噌煮 磯和え けんちん汁 牛乳・しっとりスコーン	10 (牛乳・サブレ) ご飯 魚のケチャップ煮 れんこんのきんぴら 大根汁 牛乳・ピザ	17 (牛乳・バナナ) ピクニック (家庭からのお弁当) 牛乳・フライドさつま芋	24 (牛乳・チーズ) 麦ごはん チキンカレー 春雨の酢の物 果物 牛乳・サンドイッチ	31 (牛乳・サブレ) ハロウィーンおにぎり ハンバーグ マカロニサラダ・枝豆 スープ 牛乳・南瓜マフィン
土	4 (牛乳・ビスケット) おにぎり 親子うどん 大根の即席漬け 果物・牛乳 バナナ	11 (牛乳・ビスケット) ご飯・ミネラルふりかけ 中華風唐揚げ 人参と鯖缶の和え物 味噌汁・牛乳 スティックパン	18 (牛乳・せんべい) おにぎり 焼きそば 果物・白菜スープ 牛乳 ドーナツ	25 (牛乳・サブレ) 牛丼 ほうれん草の胡麻和え 果物・味噌汁 牛乳 スティックパン	

*()内は未満児の午前中のおやつです。
*下の段は午後の全園児のおやつです。

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

夕飯前の一工夫! 夕方はお菓子ではなく、おにぎりを

お迎えからの帰り道や夕食前、おなか为空いて、子どもがぐずってしまうことがありますよね。そんなとき、ついお菓子を与えたり、「ちょっと待ってね」と言ってしまったことはありませんか?
そんなときは、夕飯用のごはんをおにぎりにして出すのも一案です。おなかも少し満たされますし、食事以外の物を食べさせる必要がなくなります。ほかに、こんな方法も……。

1品だけ先に出す
苦手なメニューでも、先に出すとおなか为空いているので、食べてくれることも。

ふかし芋などのおやつを出す
ふかし芋などを冷凍しておき、帰ったら先に出せるようにしておく。

魚を食べて健康に!

私たちは、健康でいるために必要でも、体内で合成できない栄養を、食べ物で補っています。そのような栄養の中に、「オメガ3系脂肪酸」があります。

- (オメガ3系脂肪酸の効果)
- ・胎児の体の健全な成長を促す(妊娠中の方向け)
 - ・母乳の栄養価を高める(授乳中の方向け)
 - ・中性脂肪を下げる

魚介類、特に青魚は、オメガ3系脂肪酸の一種、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいます。EPAを多く含む魚(サバやイワシ)、DHAを多く含む魚(マグロ・サバ・サンマ)を取り入れてみませんか?