



R7.10.28

ようやく残暑も落ち着き朝夕は肌寒く感じられるようになりました。青々としていた木々もだんだんと色付き始め秋の深まりは着実に進んでいるようです。衣服をこまめに調整して、これから一段と寒くなる季節に負けずに、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。体調管理が難しい時期ですが、「手洗い・うがい、睡眠、食事」この健康3原則を守ってしっかり風邪予防して元気に過ごしていきましょう。



- 4日(火) 体育教室
6日(水) 避難訓練
7日(金) ピクニック(年長児:みかん狩り)
8日(土) ふれあい保育(きりん組)
11日(火) リズム教室(ぞう組)
12日(水) 山門高校生との触れ合い体験(うさぎ・きりん・ぞう組)
13日(木) 音楽教室(りす・うさぎ・きりん組)
14日(金) 七五三参拝(ぞう・きりん・うさぎ組)
※午後から芋まんじゅう作り(ぞう組)
20日(木) 体育教室(未満児)
21日(金) 観劇:メルヘン王国「三匹の子ぶた」
26日(水) 体育教室ハッスルマッスルリハーサル(うさぎ・きりん・ぞう組)
28日(金) 誕生会

七五三参拝

七五三は、無事に大きくなれた感謝の気持ちを込めて、神様にお礼をする日です。園でも14日(金)に、上庄の八坂神社にお参りに行きます。これからも、子ども達の心と身体が健やかに成長しますようにと願っています。



・持ち物すべてに名前の記入をお願いします。
消えかかっている物もありますので、確認をお願いします。靴下や上着にも必ず名前の記入をお願いします。

・爪のチェックも毎週しましょう。



勤労感謝の日



「大きくなったら〇〇〇〇になりたい。」「いっぱいあって迷うなあ？」子ども達は周りにある様々なお仕事に気づき夢が膨らみ始めています。将来の仕事の憧れとともに、「いつもありがとう。」と感謝の気持ちを持ち働くことの大切さを子ども達と一緒に考えたいと思ひます。



11月のこんだて

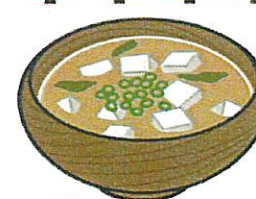


給食献立



令和7年11月 上庄ひいらぎこども園

月	3	10 (牛乳・クッキー)	17 (牛乳・せんべい)	24
火	4 (牛乳・クッキー) ご飯 鮭のタルタル焼き 切干大根煮 わかめスープ 牛乳・かわりぼたもち	11 (牛乳・バナナ) さつま芋ご飯 巣ごもり卵 チーズ 野菜スープ 牛乳・ぶどうゼリー	18 (牛乳・ビスケット) ご飯 鯖の煮つけ ひじき煮 田舎汁 牛乳・ホットサンド	25 (牛乳・ビスケット) ご飯 南瓜カレー マカロニサラダ 果物 牛乳・焼き芋
水	5 (牛乳・ビスケット) ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーごま和え 豚汁 牛乳・クロワッサン	12 (牛乳・ビスケット) ご飯 魚のアングリーズ 人参しりしり 味噌汁 牛乳・スイートボール	19 (牛乳・チーズ) ご飯 肉じゃが 酢の物 果物 牛乳・プリン	26 (牛乳・バナナ) ご飯 魚のオーロラソース ほうれん草のしらす和え 味噌汁 牛乳・マドレーヌ
木	6 (牛乳・チーズ) ご飯・ミネラルふりかけ 五目厚焼き卵 ポテトサラダ 豆乳スープ 牛乳・フルーツ盛り合わせ	13 (牛乳・チーズ) 麦ごはん 味噌おでん ナムル 果物 牛乳・ヨーグルトケーキ	20 (牛乳・クッキー) ご飯 魚のみぞれ煮 スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳・ピーナッツサンド	27 (牛乳・せんべい) ご飯 照り焼きバーグ ひじきのごま酢和え 中華スープ 牛乳・フルーツヨーグルト
金	7 (牛乳・バナナ) ピクニック 家庭からのお弁当 牛乳・ビスケットモンブラン	14 (牛乳・せんべい) パン グラタン 小松菜のじゃこあえ コンソメスープ 牛乳・芋まんじゅう	21 (牛乳・せんべい) わかめご飯 高野豆腐の卵とじ 切干大根の変わり和え 果物 牛乳・金時豆	28 (牛乳・クラッカー) きのこご飯 鶏肉のかりん揚げ おかかブロッコリー スープ・果物 牛乳・お芋モンブラン
土	1 (牛乳・せんべい) いなり寿司 れんこん入りつくね 具沢山みそ汁 牛乳 バナナ	8 (牛乳・せんべい) ご飯 鰯のオープン焼き パリパリサラダ 味噌汁・果物 ドーナツ	15 (牛乳・クラッカー) 豚丼 胡瓜とわかめの酢の物 かきたま汁 牛乳 スティックパン	22 (牛乳・クラッカー) パン ビーフシチュー のり和え 果物・牛乳 ドーナツ
				29 (牛乳・クッキー) おにぎり 味噌煮込みうどん お豆のサラダ 牛乳 スティックパン



発酵食品、みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズも発酵食品です。



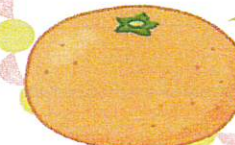
※()内は未満児の午前中のおやつです。
※下の段は午後の全園児のおやつです。
※材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ミカン

日本の冬を代表する果物といえば、ミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンというと温州ミカンを意味します。手軽に食べられるミカンは、**ビタミンの宝庫**でもあります。疲労回復や風邪の予防・回復に必要な**ビタミンC**がいっぱい! おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

保存のポイント

風通しがよく、直射日光の当たらない場所で保存。冬場なら常温で大丈夫です。ミカンの中に傷みかけてカビが生えたり、皮が柔らかくなったりしているものがあれば、早く取り除きましょう。皮ごと冷凍することもできます。



乾燥させたミカンの皮は「陈皮(ちんぴ)」といって、七味唐辛子の材料になるよ