



朝夕は涼しくなり、鈴虫やコウロギの鳴き声が聞こえ、より一層秋の訪れを感じます。
 今月は運動会や遠足、芋ほりなど秋の行事がたくさんあります。楽しく行事に参加出来るように、
 食事や睡眠をしっかりとって万全の状態を保ちましょう。



☆ 今月の目標 ☆

- The PSYHOUI LETTER Prime -

どうじきょうりょく

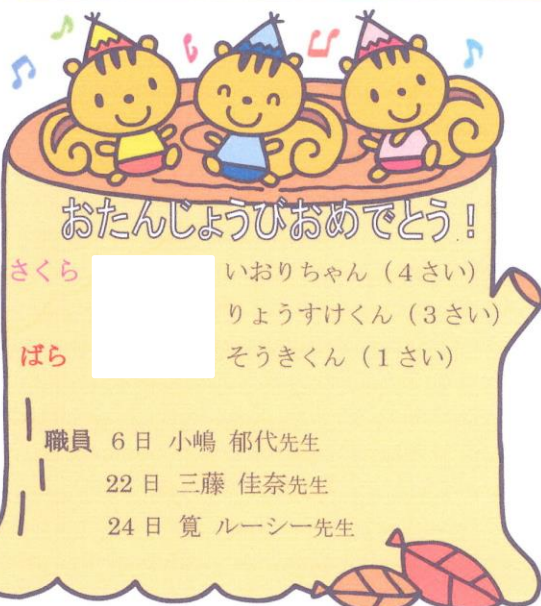
同事協力

(お互いに助け合おう。あなたもね)

	すみれ/ Class Violet	園最後の運動会で自分の力を十分に発揮し充実感を味わう。
	ひまわり/ Class Sunflower	運動会で自分の全力を出せるようにする。
	さくら/ Class Cherry Blossom	行事に楽しんで参加する。
	ばら/ Class Rose	園行事を楽しむ。

お知らせとお願い

- ・ご家庭で体調に変化があった時は連絡帳だけでなく、口頭で出迎えた職員にお知らせ下さい。
- ・ハブラシやコップなどの持ち物には、すべて名前を記入して下さい。
- ・欠席の連絡は、給食等の準備もありますので、午前9時までにはご連絡下さい。



トピックス

☆すみれ・ひまわり☆

運動会へ向け、毎日練習に取り組んでいます。体操、お遊戯の練習も楽しんで参加し、本番が楽しみです。

☆さくら☆

運動会の練習では、お遊戯は、踊りだけでなく表情も豊かで毎日楽しく練習しています。

☆ばら☆

2歳児さんがかけっこに参加し始め、夕方にはばらさんみんなで室内にてうさぎジャンプなど体を動かしています。

月/Mon	火/Tue	水/Wed	木/Thu	金/Fri	土/Sat	日/Sun
	1	2 おにぎりの日 みなよむ号来園	3	4	5	6
7 安全訓練	8	9	10	11 設営	12 第46回 運動会	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 誕生会	24	25 秋の遠足	26	27
28	29 避難訓練	30 芋ほり	31			

2日(水)おにぎりの日

おにぎりの日を再開します。
 さくら・ひまわり・すみれ組さんは
 毎月、第一水曜日となっていますので
 お弁当箱に入れ、ハンカチで包み
 持たせて下さい。



25日(金) 秋の遠足

秋の遠足を計画しています。
 詳しくは、後日プリントを配布します。
 当日は、お弁当・水筒・手ふき・ゴミ袋
シートを持たせて下さい。
 おやつは園にて準備をします。



12日(土) 第46回 運動会

10月12日(土) 葛渡小・緑東中体育
 館にて開催予定です。子どもたちの成
 長した姿をたくさんお見せできると思
 います。設営は、前日の11日(金)と
 なります。宜しくお願い致します



30日(水) 芋ほり

5月に年長、年中さんが植えたお芋
 を掘りに行きます。
汚れてもよい長袖・長ズボン・長靴
軍手・スコップを持たせて下さい。



運動会の練習がんばってます。

《あたらしいお友だち》



♪さくら組にお友
 だちが増えました。
 どうぞ宜しくお願い
 します♪



食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん、つつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。

見直してみましよう「米」のこと

9月から10月頃になると新米が出回ります。米は、加工の仕方によって玄米、七分つき米、胚芽精米、精白米などがあります。日本をはじめ、中国、インド、東南アジアを中心に広く栽培されています。おもな栄養素は、体や脳のエネルギー源になる炭水化物です。いろいろなおかずに合わせて組み合わせるとバランスのとれた食事になります。



手早く洗う

最初に注ぐ水や1回洗った後の水は、ぬかがとけ出しやすいので、米に吸収させないように、さっと洗って捨てましょう。

浸水させる

基本は、夏場は30分、冬場は60分ほど浸水させます。最近の炊飯器は、吸水工程も含まれているので、米を洗ってすぐに炊飯できます。



よくほぐす

ごはんが炊き上がって蒸らしが終わった後は、余分な水分を飛ばすために、しゃもじで全体をやさしくほぐしましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)





給食こんだて表

西方寺 給食だより [パリジェンヌ]

日	曜	行事	3歳未満児 おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	火		果汁 丸ぼうろ	鮭のピザ焼き 生野菜 みそ汁	牛乳 ボトパンケーキ
2	水	おにぎりの日	牛乳 野菜バー	ししゃも ポテトサラダ みそ汁	ミルク ミニバウム
3	木		お茶 ミニゼリー	ミートパゲティ 豆サラダ スープ	牛乳 フレンチトースト
4	金		牛乳 せんべい	白身魚フライ 生野菜 みそ汁	牛乳 ホットケーキ
5	土		牛乳 ビスコ	シーチキンごはん スープ	牛乳 クッキー
6	日				
7	月	安全訓練	牛乳 卵ボーロ	ほうとう汁 切干大根の煮物 ミゼリー	牛乳 黒糖ケーキ
8	火		果汁 ウエハース	豆腐ハンバーグ 昆布豆 根菜汁	お茶 牛乳もち
9	水		牛乳 黒棒	中華サラダ 竹輪の煮物 すまし汁	ミルク カニチップ
10	木		お茶 もも缶	じゃが芋と大豆のうま煮 ソー みそ汁	牛乳 ピザトースト
11	金	運動会設営	牛乳 クラッカー	さつま揚げ 野菜 みそ汁	ヨーグルト せんべい
12	土	運動会			
13	日				
14	月	体育の日			
15	火		果汁 小魚チップ	千草焼き 野菜 酢の物 みそ汁	牛乳 レモンケーキ
16	水		牛乳 動物ヨーチ	豚肉のソース炒め ごまあえ みそ汁	ミルク チーズ ビスコ
17	木		お茶 キャンディーチーズ	筑前煮 酢みそあえ すまし汁	牛乳 プルベリーアフィン
18	金		牛乳 えびせん	栄養揚げ 野菜 みそ汁	フルーツヨーグルト
19	土		牛乳 ビスケット	ちゃんこうどん ミゼリー	牛乳 クラッカー
20	日				
21	月		牛乳 コーンフレーク	だんご汁 ひじきの煮物 ウインナー	牛乳 チョコチップクッキー
22	火	即位礼正殿の儀			
23	水	誕生会	果汁 クッキー	お箸とコップを忘れずに・・・	牛乳 ケーキ
24	木		お茶 みかん缶	高野豆腐のふわふわ煮 野菜 すまし汁	お茶 甘辛だんご
25	金	秋の遠足	牛乳 スティックパン	お弁当 (おやつは園で準備します)	野菜ジュース おかし
26	土		牛乳 ウエハース	ナポリタン スープ	牛乳 クッキー
27	日				
28	月		牛乳 リンゴジャムサンド	カレーライス フルーツサラダ 福神漬	牛乳 蒸しパン
29	火	避難訓練	果汁 ビスケット	鶏のマルド焼き 野菜 ゆで卵 すまし汁	ヨーグルト ミレピスケット
30	水	芋ほり	牛乳 ビスコ	肉と野菜の炒め物 スープ 納豆	お茶 ふかし芋
31	木		お茶 せんべい	栄養きんぴら しゅうまい みそ汁	牛乳 ジャムサンド

9か月～11か月

12か月～15か月

歯ぐきでつぶせる固さ。全がゆ～やわらかごはん。
野菜などの食材を細かく刻んでやわらかくなるまで煮込む。

歯ぐきで噛める固さ。やわらかごはん～ごはん。
鉄分が不足しやすいので赤身の魚、レバーなど。
緑黄色野菜を多く。やわらかくなるまで薄味で煮込む。