

The PSYHOUI LETTER

PSYHOUI KINDERHEARTS

The PSYHOUI KINDERHEARTS Prime - The PSYHOUI LETTER PSYHOUI KINDERHEARTS - THE PSYHOUI TIMES -

Nov / 01 / 2019

No. 00559 Free Newspaper







園だより - さいほうじレター -

園長：萩嶺 麗子

担当：萩嶺 真衣

E-mail: SaihoujiGroup@msn.com

だんだんと日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが少しずつ冬の訪れを感じさせてくれます。これから肌寒い日が多くなりますが、うがい・手洗いの予防に加え、たくさん体を動かして、寒さに負けない元気な体作りを目指したいと思います。

☆ 今月の目標 ☆		- The PSYHOUI LETTER Prime -
しょうじんどりよく 精進努力 (最後までやりとげよう。がんばろう。)		
 すみれ/ Class Violet	秋の自然に親しみながら、戸外遊びを楽しむ。	
 ひまわり/ Class Sunflower	身近な秋の自然に触れ、いろいろな発見を楽しむ。	
 さくら/ Class Cherry Blossom	寒さに負けず、身体を動かして遊ぶ。	
 ばら/ Class Rose	外で、のびのびと遊ぶ。	

各クラスのトピックス

すみれ・ひまわり

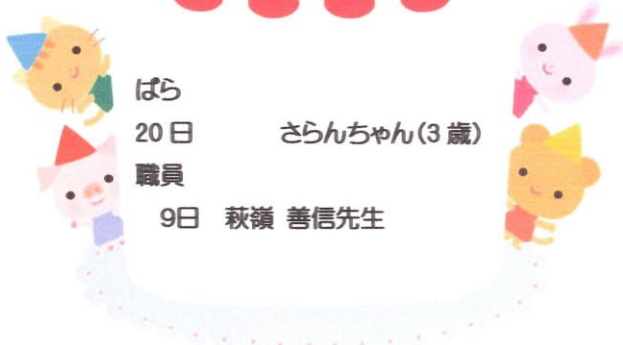
運動会では、どの競技にも堂々と参加する姿が見られました。すみれ組は、もう次の目標に向けて、お互いに励まし合いながら、体操に取り組んでいます。次は12月のお遊戯会で披露があるので、楽しみにしてください！

さくら

3歳児さんは少しずつピアノの練習を始めます。2歳児さんは、砂遊びが大好きで、形を使って色々な物を作っています。

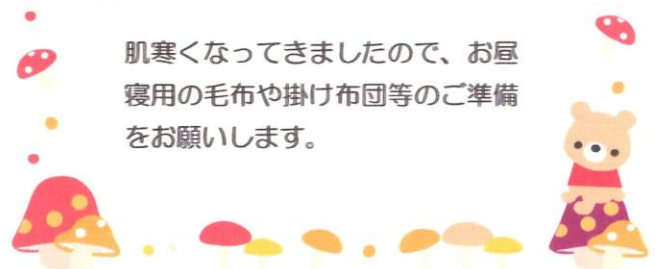
ばら

外遊びに適した季節となってきました！“外に行こう♪”と声をかけると、帽子を自分でかぶりお外遊びを楽しみにしている子どもたちです！外遊びをたくさん楽しんでいきたいと思います。



おねがい

肌寒くなってきましたので、お昼寝用の毛布や掛け布団等のご準備をお願いします。



The News Restaurant Parisienne

給食だより - パリジェンヌ

担当: 溝上みどり 森下キクヨ 小嶋郁代 瀧上弘美

Email: Saitohjijirou@msn.com

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効果もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

おいしい魚をいただきます！



～魚には良い油がいっぱい～



魚には良質のたんぱく質と体によい油がたくさん含まれています。魚の油は、血中の中性脂肪を下げて善玉コレステロール（HDLコレステロール）を上げたり、血液をサラサラにしたり、心臓や脳の血管の病気を予防したりしてくれます。ただし、魚の油は酸化しやすいため、鮮度の良いものを選びます。身に弾力があり、目の澄んだものが新鮮な魚です。

いろいろな魚介類を偏りなく食べさせるようにしましょう。

魚の旬

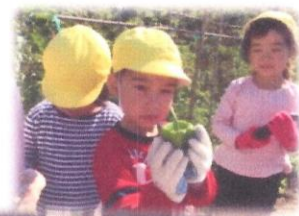
たくさん出回っていて価格が安く、おいしくて栄養も高い時期を「旬」といいます。魚の旬を知って、その時期の味を楽しんでみませんか。

- 春・・・さわら まだい さより にしん など
- 夏・・・あじ たちうお あゆ など
- 秋・・・さけ さんま まさば まいわし など
- 冬・・・まだら ぶり ひらめ わかさぎ など

じゃが芋植え&野菜の収穫

先日、すみれ、ひまわり組さんで小学校下の園の畑にじゃが芋を植えに行き、その後ピーマン、ミニトマト、なすびを収穫して帰りました。

たくさん収穫できてみんなうれしそうでした!(^^)!



The News Restaurant Parisienne

給食だより - パリジェンヌ

担当: 溝上みどり 森下キクヨ 小嶋郁代 瀧上弘美

Email: Saitohjirou@msn.com

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

おいしい魚をいただきます！



～魚には良い油がいっぱい～



魚には良質のたんぱく質と体によい油がたくさん含まれています。魚の油は、血中の中性脂肪を下げて善玉コレステロール（HDLコレステロール）を上げたり、血液をサラサラにしたり、心臓や脳の血管の病気を予防したりしてくれます。ただし、魚の油は酸化しやすいため、鮮度の良いものを選びます。身に弾力があり、目の澄んだものが新鮮な魚です。

いろいろな魚介類を偏りなく食べさせるようにしましょう。

魚の旬

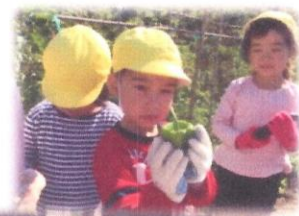
たくさん出回っていて価格が安く、おいしくて栄養も高い時期を「旬」といいます。魚の旬を知って、その時期の味を楽しんでみませんか。

- 春・・・さわら まだい さより にしん など
- 夏・・・あじ たちうお あゆ など
- 秋・・・さけ さんま まさば まいわし など
- 冬・・・まだら ぶり ひらめ わかさぎ など

じゃが芋植え&野菜の収穫

先日、すみれ、ひまわり組さんで小学校下の園の畑にじゃが芋を植えに行き、その後ピーマン、ミニトマト、なすびを収穫して帰りました。

たくさん収穫できてみんなうれしそうでした!(^^)!





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	金		牛乳 黒棒	白身魚のカレー揚げ 野菜 みそ汁	牛乳 ビスケット
2	土		牛乳 せんべい	ちゃんぽん おにぎり	牛乳 ビスコ
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火		果汁 クラッカー	ビーフと鶏肉の甘酢炒め サラダ みそ汁	牛乳 マドレーヌ
6	水	おにぎりの日	牛乳 カステラ	さんま ポテトサラダ みそ汁	ミルク チーズ 丸ぼうろ
7	木		お茶 ミニゼリー	すき焼き風煮 ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 茶巾しぼり
8	金		牛乳 動物ヨーチ	豆腐のてまり揚げ 野菜 みそ汁	フルーツポンチ
9	土	YY交流会	牛乳 クッキー	りんご果汁 チーズピザ	牛乳 ミニバウム
10	日				
11	月	安全訓練	牛乳 野菜バー	豚丼 青梗菜のナムル みそ汁	牛乳 コーンフレーク
12	火		果汁 ウエハース	魚のマネズ 焼き 野菜 すまし汁	お茶 大学芋
13	水		牛乳 クッキー	マカロニサラダ ウインナー 煮物 みそ汁	ヨーグルト せんべい
14	木		お茶 もも缶	炒り豆腐 酢の物 すまし汁	牛乳 セサミトースト
15	金	七五三 (誕生会)	牛乳 卵ボーロ	お箸とコップを忘れずに・・・	牛乳 ケーキ
16	土		牛乳 クラッカー	きつねうどん サラダ	牛乳 ビスケット
17	日				
18	月		牛乳 小魚チップ	クリームチュー ごま酢あえ みかん	牛乳 ゆで卵
19	火		果汁 ビスコ	ロースチキン 粉ふき芋 野菜 スープ	お茶 おさつごま団子
20	水		牛乳 えびせん	野菜のピーナツあえ 竹輪の照煮 みそ汁	ミルク コロコロのり味
21	木		お茶 キャンデーチーズ	五目煮豆 白菜サラダ すまし汁	牛乳 卵サンド
22	金		牛乳 コーンフレーク	栄養揚げ 温野菜 みそ汁	牛乳 チーズ 黒棒
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月		牛乳 リンゴジャムサンド	カレーライス ちりめんサラダ 福神漬 りんご	牛乳 蒸しパン
26	火	避難訓練	果汁 ビスケット	厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	お茶 きなこだんご
27	水		牛乳 スティックパン	レバーのBBQソース煮 野菜 みそ汁	ミルク ミニバウム
28	木	YY指導	お茶 みかん缶	おでん わかめの酢の物 すまし汁	牛乳 レモンケーキ
29	金		牛乳 せんべい	鯖の竜田あげ 野菜 みそ汁	ヨーグルト チーズクラッカー
30	土		牛乳 卵ボーロ	焼きそば スープ	牛乳 クッキー

9か月～11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。

12か月～15か月

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。

