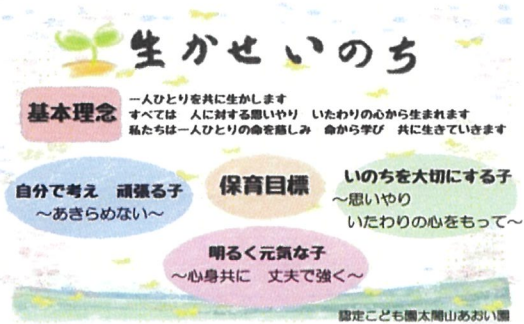




行事予定	お知らせ
1 日 (水)	★衣替えについて 10月より衣替えです。以上児は1日(水)から制服(ブレザー)を着用してで登園してください。 ※1週間程度を移行期間としますので、天候や気温、体調に応じて、制服・体操服ともに半袖・長袖など衣服を調節してください。
2 日 (木) ミニ運動会 (2 歳児)	
3 日 (金)	
4 日 (土)	
5 日 (日)	
6 日 (月)	
7 日 (火) 遠足 (4 歳児)	
8 日 (水) 陶芸体験 (らいおん組)	
9 日 (木) 陶芸体験 (らいおん組)	
10 日 (金)	
11 日 (土)	
12 日 (日)	
13 日 (月) スポーツの日	
14 日 (火) 内科健診 (全園児)	
15 日 (水) 避難訓練	
16 日 (木) 交通安全指導	
17 日 (金) 遠足 (3 歳児)	
18 日 (土)	
19 日 (日) 童謡フェスティバル (5 歳児参加)	
20 日 (月) 発育測定 (以上児)	
21 日 (火) 遠足 (5 歳児) ・発育測定 (未満児)	
22 日 (水)	※ 10月特別保育申し込み締め切り日 運動会(以上児) 写真販売 (ヒロシフォトさん撮影) <販売期間> 10/22(水)~29(水)まで インターネット上での写真販売を行います。販売期間を過ぎますと閲覧できなくなりますので、販売期間をご確認ください。
23 日 (木) ハロウィンパーティー	
24 日 (金)	
25 日 (土)	
26 日 (日)	
27 日 (月) 防犯訓練	
28 日 (火) 歯科健診 (全園児)	
29 日 (水) 誕生会	
30 日 (木) あおいっこデー (自由参観)	
31 日 (金)	

【今後の予定】

- ・ 11月7日(金) スイミング (らいおん)
- ・ 14日(金) スイミング (ぞう)
- ・ 15日(土)~17日(月) 私学祭
- ・ 20日(木) 誕生会
- ・ 12月2日(火) キラキラ発表会予行練習 (以上児)
- ・ 5日(金) キラキラ発表会ラポールリハーサル (以上児)
- ・ 6日(土) キラキラ発表会 (以上児)



鷹 寺 学 園 I N F O R M A T I O N



2学期の大きな行事の一つが運動会です。この行事をきっかけに、子ども達がグーンと成長を見せてくれます。それは、「運動会」本番までに、様々な活動を経験し、それを積み重ねるからです。何をするか考える・行動する・話し合う・また考える。この繰り返しは園の毎日です。行事を一つのきっかけとして成長を見せてくれる子ども達を、これからも温かく見守ってあげてください。

運動会に至るまでとその余韻

力いっぱい元気に活動する・協力して最後までやり遂げる・約束を守って参加するという経験から、仲間意識や集団行動でのルールを学んできている子ども達です。本番が終わってもその余韻を楽しみながら運動遊びが継続していきます。「自分もやってみたい」ことへの挑戦も始まります。

子ども達の「やってみたい」を大切にし、さらに工夫を加えて豊かな遊びが生まれるのが楽しみです。



繰り返しお知らせしたいこと

夜更かしの悪循環

夜更かし→自立起床できない
→寝起きの気分が悪い
→朝食がいい加減→排便不規則
→朝から疲れている
→集中力がない→イライラする
→日中の活動レベルが低い
→体温上昇しない
→寝つきが悪い→夜更かし
生活習慣は、一度リズムを壊すと取り戻すのが大変です。

子ども達の健康のため、

日々の生活パターンを確認しましょう。



◎移り行く季節の中で

この頃は、春から夏そして秋へと移行する季節の変化が、分かりにくくなってきているような気がします。

急に暑くなったりいつまでも涼しくならなかったり…

それでも、落ち葉や紅葉、結実等 秋への歩みは進んでいるようです。

園では、ちょっとした変化も見過ごすことなく、子ども達が「感じた心」に向き合っていきたいと思っています。

お家でも季節の話題に触れてみてはいかがでしょうか？

子どもからの言葉に、大人が気付かされることがあるかも知れません。

思いがけない成長を感じられるかもしれません。

お子さんとの会話を楽しんでください。



◎給食費・保育料等納入金について

10月納入金は、27日(月)となります。

引き落とし手続きが間に合わない場合は、現金での納入になります。



月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。20日（月）はさつまいもです。 ・★印は「射水市20さいおめでとう給食」です。		1 (ごはん) 牛乳 白身魚の磯辺天 ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	2 (ごはん) ハイハイン野菜 すき焼き風煮 酢の物 キャベツのみそ汁	3 (ごはん) 黄桃缶 やきそば ポイルウイナー 中華スープ	4 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・ゼリー お茶	5 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・プリン お茶
6 十五夜 (ごはん) 牛乳 星たべよ うきぎ団子ハンバーグ (クチャップ付) 春雨サラダ おいものみそ汁	7 (ごはん) 牛乳 鉄塩せん チンジャオロース おかか和え 白菜のみそ汁	8 (ごはん) 牛乳 シガーフライ メンチカツ ツナサラダ ワンタンスープ	9 (ごはん) 牛乳 たまごのソフレ 秋の焼き肉 三色和え たまごスープ	10 目の愛護デー (ごはん) 牛乳 マンナエコー 鮭のちゃんちゃん焼き風 粉ふき芋 (青のり) きのこのすまし汁	11 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・ゼリー お茶	12 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・ヨーグルト お茶
お月見クレープ	牛乳・ブリッツ	☆フルーツインゼリー	牛乳・カリボデミ	幼児牛乳・☆ブルーベリー蒸しパン	ジュース・お菓子	ジュース・お菓子
13 スポーツの日	14 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) むらさきいもせんべい 厚揚げのそぼろあんかけ やみつきキャベツ ごぼうのみそ汁	15 (ごはん) 牛乳 いちごちゃんクッキー 魚のかば焼き風 いんげんのごまみそ和え 小松菜のみそ汁	16 ★ (ごはん) 牛乳 にんじんせんべい ポークチャップ はりはり漬け ◆かけ中華	17 (ごはん) 牛乳 おやさいせんべい 鶏肉のからあげ きゅうりとパインのサラダ コーンスープ	18 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・ゼリー お茶	19 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・プリン お茶
ジュース・お菓子 おさかなソーセイジ チーズ・ゼリー お茶	豆ふいちご・ソフトサラダ	お茶・☆シュガートースト	牛乳・おにぎりせんべい	野菜生活・豆乳クッキー	ジュース・お菓子	ジュース・お菓子
20 (卵・乳・小麦なし) ◎きときとの日 (ごはん) パナナ さばの煮つけ 白菜とりんごのサラダ 大根のみそ汁	21 (ごはん) 牛乳 ばりんに マーマレードチキン きゅうりの即席漬け チンゲン菜の卵スープ	22 (ごはん) 牛乳 豆腐ウエハース ◆洋風すり身揚げ ほうれん草としめじのごま和え かぼちゃのみそ汁	23 (ごはん) 牛乳 白い風船 ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ ハロウィンデザート★	24 (ごはん) 牛乳 ビスコ かぼちゃサンドフライ ブロッコリーのごま和え きらきらすまし汁	25 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・ゼリー お茶	26 ジュース お菓子 (パン) おさかなソーセイジ チーズ・ヨーグルト お茶
お茶・☆大学芋	牛乳・ごぼうおかき	牛乳・こぶ柿	牛乳・ハッピーターン	☆フルーツポンチ	ジュース・お菓子	ジュース・お菓子
27 (ごはん) 信田煮 ◆柿なます 豚汁	28 (ごはん) 牛乳 チョイス 鮭の塩焼き 海藻サラダ 豆腐の味噌汁	29 ● (ごはん) 牛乳 カルシウムせん カレーライス チキンナゲット コールスローサラダ	30 (ごはん) 牛乳 ねじねじ エビフライ きょうだい和え お麩のみそ汁	31 ★ (ごはん) 牛乳 カボチャせんべい ムズムズコロッケ もやしのナムル 水菜ときこのスープ	日付 (3歳未満児 主食) 3歳未満児 午給おやつ 昼食献立	
お茶・☆マカロニあべかわ	牛乳・チーズサンド	牛乳・源氏パイ	☆プリン	牛乳・ムズムズせんべい	午後おやつ	

食育だより

朝夕の気温が低くなり、秋の気配を感じる季節になってきました。これからの季節は食べ物が一層と美味しくなり、お米、野菜から果物、魚とおいしい食べ物が豊富な時季です。また、射水市では、給食の先生が射水産や富山県産のきときと旬の食材を使って「きときとの日」給食をしています。今年度は射水市が20周年を迎え「射水きときとの日」給食も20周年を迎える記念の年です。11月1日の射水市20周年のお祝いに、射水市をイメージした給食を提供します。みんなで、いみずし20さいをお祝いしましょう！



いみずの秋のきときと大集合！

ブロッコリーときゃべつは同じアブラナ科の植物で、兄弟とも言える野菜です。この2つを使ってきょうだい和えを作っています。

ブロッコリー きゃべつ

旬の野菜はおいしさも栄養も豊富！

しんみなと しもむら かき こめ

糖質が多く、加熱すると甘味が増します。食物繊維も豊富に含まれ、体の外も内もきれいにしてくれます。

りんご さつまいも

射水市20さいおめでとう給食では、いみずの食材を使用し、「射水のごっつお」や「射水の平野・海・山・豊かな自然」や「射水の宝もの」を給食で彩ります。「射水の宝もの」を給食で彩ります。また、いつもの人気メニューとムズムズくんとのコラボ!もあるかもしれません。どんな射水を発見できるか、給食を楽しみにしててくださいね。



食材紹介



今月の食材：ブロッコリー

ブロッコリーは、開花前のつぼみを食べる花野菜です。原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸、日本へは明治時代の初期に伝えられたといわれています。ブロッコリーには、ビタミンCがレモンの約2倍も含まれており、ビタミン類やミネラル類、食物繊維も豊富な緑黄色野菜です。さらに、抗酸化作用が高いとされる、スルフォラファンという成分が含まれることでも注目されています。

レシピ紹介「ブロッコリーときょうだい和え」

●材料（1人分）

・ブロッコリー	20g
・さつまいも	40g
・白すりごま	2g
・砂糖	3g
・しょう油	4g

●作り方

- ① ブロッコリー、さつまいもは一口大に切る。
- ② ①を茹でる。
- ③ 白すりごま、砂糖、しょう油を混ぜ、加熱する。
- ④ ②と③のあら熱がとれたら、和える。

金山保育園給食先生
のおすすめ！

【クイズ】ブロッコリーの ものの やさいは どれでしょう？

- ①カリフラワー ②キャベツ ③アスパラガス

答えは下にあります

あたたがいまま和えて、温サラダにしてもおいしいですよ。
つくってみた感想、アレンジ方法等、園に教えてください。

