

日曜	保育行事	保育指導	連絡事項	誕生日おめでとう	日曜	献立	主食	おやつ(幼児)	おやつ(乳児)		
1月					1月	肉味噌スパゲッティ、バターピーナッツがぼちゃのスープ、ゴママヨネーズ和え、桃缶	めん	おにぎり	お茶	バナナ	お茶
2火		避難訓練		こんどうあき先生	2火	からあげ、三色ごま和え、味噌汁	ごはん	鬼まんじゅう	牛乳	ふかし芋	牛乳
3水	身体測定(花の家)				3水	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	ごはん	焼きそば	牛乳	バナナ	牛乳
4木	内科検診(花の家)	体育/音楽指導・B		なかたにふうか ふしかけみつき きひらありさ先生	4木	高野豆腐の卵とじ、納豆、味噌汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁	ジャムサンド	野菜果汁
5金	運動会予行練習		年長・年中写真撮影		5金	ドライカレー、キャベツとコーンのサラダ、スープ	ごはん	お好み焼き	牛乳	ゼリー	牛乳
6土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください		おやじの会		6土	焼きうどん、スープ、バナナ	めん	-	-	-	-
7日				よねだゆり先生	7日						
8月	体育の日		今回は、運動会準備などを行います。 8:30~12:00	まつえだしづる	8月						
9火			定期集金	まえたかおり先生	9火	大豆五目煮、さつま芋ごはん、味噌汁	ごはん	おにぎり	お茶	ゼリー	お茶
10水	身体測定(森・虹)				10水	ミートシチュー、キャベツとパインのサラダ	ごはん	ピンクパン	牛乳	ピンクパン	牛乳
11木	内科検診(幼児)	体育/音楽指導・A			11木	豚丼、味噌汁、オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁	ジャムサンド	野菜果汁
12金	身体測定(空・太陽)			おかださえ先生	12金	鯖の味噌煮、お浸し、きのこ汁	ごはん	ホットケーキ アイスクリュー	牛乳	ホットケーキ	牛乳
13土	運動会			きたむらまなみ調理員	13土	運動会					
14日	運動会予備日				14日						
15月	衣替え		個人懇談会開始~11/2 父母会研修会出欠配布		15月	マーボー豆腐丼、伴三絲、スープ	ごはん	うどん	お茶	うどん	お茶
16火	お弁当の日		年長園外保育: 東山動物園		16火	お弁当の日		スティックパン	果汁	スティックパン	果汁
17水		習字指導			17水	豚汁、ブロッコリー、ミニトマト、ウインナーソテー	ごはん	おにぎり	お茶	ゼリー	お茶
18木		体育/音楽指導・A	3歳園外保育 高浜市中部公園	かとういつき よこいかずと	18木	ひき肉蒸し、ほうれん草の磯和え、スープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁	ジャムサンド	野菜果汁
19金			4歳園外保育 愛知健康の森		19金	さつま芋カレー、ごぼうサラダ	ごはん	黒糖いりわら びもち	牛乳	バナナ	牛乳
20土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください				20土	肉うどん、ヨーグルト和え	めん				
21日	道の市				21日						
22月	保育参加~10/2		芋ほり(いきいき菜園)		22月	鶏肉のグラタン、キャベツのスープ、オレンジ	ごはん	大学芋	牛乳	ふかし芋	牛乳
23火		交通指導			23火	栗ごはん、含め煮、すまし汁	ごはん	うどん	お茶	うどん	お茶
24水	歯科検診(4,5歳児)			やましたわかな すぎえせいすけ	24水	ミートボール五目あんかけ、ゆかりご飯、スープ	ごはん	黒糖パン	牛乳	りんご	牛乳
25木	歯科検診(0~3歳児)	体育/音楽指導・B		かみやわかな たかみやゆうき先生	25木	肉じゃが、納豆、味噌汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁	ジャムサンド	野菜果汁
26金	父母会研修会出欠締め切り				26金	さんま蒲焼風ごはん4、みかんときゅうりのゴマ酢和え、味噌汁	ごはん	桃ヨーグルト	お茶	桃ヨーグルト	お茶
27土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください		H31年度入所説明見学会		27土	肉うどん、ヨーグルト和え					
28日				もりすす くのほしき	28日						
29月			弘法様命日	せきねゆな	29月	親子煮、ブロッコリーおかか和え、味噌汁	ごはん	うどん	お茶	うどん	お茶
30火	おたんじょうかい			こくぼてるき	30火	ちらし寿司、里芋の煮ころがし、すまし汁	ごはん	パンキンケーキ	牛乳	パンキンケーキ	牛乳
31水		習字指導		はせがわしゅんた	31水	シューマイ、冬瓜の炒め物、納豆、味噌汁	ごはん	ホットドッグ	牛乳	コッパンサンド	牛乳

連絡事項: わからないことがある場合は、担任までお尋ね下さい。

- 運動会の練習があります。午前中にたくさん運動をします。朝ごはんが食べられるよう、ご配慮ください。
- 1日の寒暖の差が大きいこの季節、体調を崩しがちです。いつもより、生活のリズムを整えお子様の体調に十分配慮いただきますようお願いいたします。
- 駐車場の利用について、指定された場所をご利用ください。園までは、必ず手をつないで登園してください。弘法様の駐車場は使用しないでください。路上駐車も禁止です。

11月の主な行事予定: 行事は変更となる場合があります。

6火	避難訓練、身体測定-森-虹	16金	お弁当の日、園外保育、交通指導	父母役員会: 10日(土)
7水	身体測定-花	28火	誕生会	おやじの会: 17日(土)
9金	身体測定-空-太陽			ぼっぼの会
10土	父母会研修会			13日・27日
13火	定期集金			弘法命日: 28日(水)

「さつま芋」「鯖」のお話

まずはさつま芋。 ホクホクとした食感で人気のさつま芋は、イモ類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2~3ヶ月保存したほうが甘味が増します。低温で加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。焼き芋を作る場合、更に美味しくするコツは熱々のさつま芋をアルミ箔に包んでしばらく置いておきましょう。園では、さつま芋ごはん、鬼まんじゅう、大学芋、さつま芋カレーなどの献立を予定しています。

「秋サバは嫁に食わずな」
このようなことわざがあるように、秋は春~夏の産卵を終え、冬に向けて栄養を蓄えはじめるため脂が乗って美味しくなります。この時期に捕れるのは「真サバ」と言う種類です。サバは青魚の中でもDHAやEPAが豊富で善玉コレステロールを増やし、血液をサラサラにする効果があるとされています。サバの塩焼き、竜田揚げ、味噌煮、おろし煮、ムニエルなど色々な味で楽しめます。意外にカレー味やトマトソースにも合います! 今月の献立にはサバの味噌煮があります。