

すこやかだより 10月

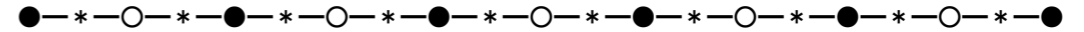
0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2024. 9. 24

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのすぶたふう ゆでぶろっこりー とうふのちゅうかふうすーぶ なし	ぐれーぶかんてん	みたらしぼてと
2 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導 はついくけいそく さいじ 発育計測(0, 1歳児)	えだまめ ごはん	とりのごまだれやき はくさいとおおなのごまあえ すましじる おれんじ	よーぐるとあえ	ばななけき
3 木	ふれあいデー(0, 1歳児) はついくけいそく さいじ 発育計測(2, 3, 4, 5歳児)	むぎ ごはん	ればーのごまみそあえ もやしときゅうりのさつぱりづけ いなかじる ばいんあつぷる	さつまいもの ばたーやき	ふる一つぼんち
4 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのつけやき うのはないり ゆでやさい ぐだくさんじる ばなな	かわりくずもち	やさいちっぶ
5 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	くだもの& うえはーす	どーなつ
6 日					
7 月		ごはん	ちーずおむれつ すばげていそてー ゆでぶろっこりー ぼとふ ばいんあつぷる	りんごかんてん	やきそば
8 火	ぜんたいれんしゅう 全体練習(2, 3, 4, 5歳児)②	ごはん	にくみそどん だいこんときゅうりのあえもの ばなな	せんべい	いもけんぴ
9 水		ちゅうか おこわ	わかどりのちゅうかふういため こふきいも わかめすーぶ ばいんあつぷる	わらびもち	びざとーすと
10 木		むぎ ごはん	さかなのみそに こまつなごままよねーずあえ かきたまじる ばなな	れもんらすく	りんごぜりー
11 金	しょうどう 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	かいばしらとあきやさいのかきあげ すのもの すましじる なし	じゃがいももち	かき&せんべい
12 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	しゅがーばい	ちーずけき
13 日					
14 月	スポーツの日				
15 火	ぜんたいれんしゅう 全体練習(2, 3, 4, 5歳児)③	ごはん	たにんどん きゃべつのゆかりあえ ばなな	びすけつと	びーちぜりー
16 水		ろーる ばん	みーとすばげてい ゆでぶろっこりー こんそめすーぶ ばいんあつぷる	くらっかー じゃむさんど	しらすとひじきの ごはん
17 木		むぎ ごはん	さかなのごままよねーずやき ひじきのにつけ さつまいものあまに きのこじる ばなな	きなこーすと	あめりかんどつく
18 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	からあげ ぼてとさらだ のっぺいじる りんご	やさいじゅーす かんてん	おからいりけき
19 土	うんどうかい 運動会(2, 3, 4, 5歳児)	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	せんべい	どらやき
20 日					
21 月	ほけんよくいくしどう 保健食育指導	ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ ばなな	まからこの あべかわふう	たこぼーる
22 火		ごはん	むにえる あおなのそてー ようふうたまごすーぶ ばいんあつぷる	おきつごまやき	かれーむしばん
23 水	ほうはんくんれん 防犯訓練	さつまいも ごはん	がんもどき じゃこさらだ すましじる ばなな	もちもちばん	ぐれーぶ ふる一つぜりー
24 木		ごはん	おでん ゆでぶろっこりー かき	とうにゅうくずもち	しよくばん おむれつと
25 金	しょうどう 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのいそべあげ れんこんのごもくきんびら ゆでやさい みそする ばなな	じゃむさんど	ようふうおこし
26 土	うんどうかいよび 運動会予備日 (2, 3, 4, 5歳児)	ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ おれんじ	くだもの& びすけつと	まどれーぬ
27 日	がっく 学区スポーツ祭				
28 月		ごはん	さかなのゆうあんやき だいこんとあつあげのもの ゆでぶろっこりー いもにじる ばなな	くらっかーびざ	れあよーぐるとけき
29 火	たんじょうひかい 誕生日会	きのこ びらふ	えびふらい すばげていさらだ ゆでやさい べじたぶるすーぶ りんご	おれんじかんてん	すいーとぼてと
30 水		じゃこな ごはん	にくじゃが なつとうのなめたけあえ すましじる ばなな	きやろつとけき	ますかつとぜりー
31 木		むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそする ばいんあつぷる	わふうぼてと	ばんぶきんぱい

気持ちいい秋晴れのもと、子どもたちは元気にリレーやダンスなど運動会の練習を頑張っています。4月に比べて足も速くなり、みんなと協力する姿など、成長を感じる場面が多くありました。そんな子どもたちの元気いっばいの姿を見て、私たちも元気をもらっています！朝、夕は涼しくなってきましたが、日中はまだ暑いので、規則正しい生活を心がけていきましょう。



10月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(秋季)」についてお話しする予定です。秋になると様々な食材が実りを迎え旬のものが多くなります。「旬」とは食材が最もおいしく、栄養価も高い時期のことで、梨や柿、かぼちゃやさつまいも、シイタケや秋刀魚などがあります。その季節の私たちの体に適した働きをしてくれる栄養素が含まれていることが特徴で、暑い夏に疲れた体を癒してくれる働きもあります。



梨
水分が多く疲労回復に役立つ栄養素が豊富。



かぼちゃ
βカロチンやビタミンCなどが多く含まれる。



シイタケ
ビタミンB1、ビタミンD、うまみ成分のグルタミン酸が含まれる。



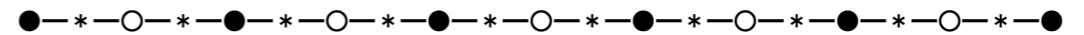
柿
「柿が赤くなれば医者顔が青くなる」とことわざがあるほど栄養価が高い。



さつまいも
エネルギー源となる炭水化物や食物繊維、ビタミンCが豊富。



秋刀魚
名前に秋が使われているように秋を代表する魚。



～レシピ紹介～

洋風おこし

材料(子ども1人分)

- ・コーンフレーク 9g
- ・マシュマロ 5g
- ・バター 2g
- ・クルミ 3g

作り方

- ① クルミを刻んでオープン120℃で10分焼く。
- ② バターを弱火で溶かし、溶けたらマシュマロを入れてほんの少し形が残るくらいまで混ぜながら溶かす。
- ③ ②にコーンフレーク、①を入れ混ぜる。
- ④ パットにオープンシートを敷き、②を入れ均一にならしておく。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やし、固まったら切り分ける。