すこやかだより 11月

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

2023.10.25

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	水	はついくけいそく さいじ 発育計測(0, 2, 4歳児)	たきこみ ごはん	とりにくのすぶたふう　すてぃっくきゅうり とうふのちゅうかふうすーぷ　おれんじ	しゅがーらすく	そーすやきそば
2	木	はついくけいそく さいじ 発育計測(1, 3, 5歳児)	ごはん	むにえる　こまつなのそてー　しちゅーすーぷ　ばなな	おれんじ かんてん	いそまよ とーすと
3	金	ぶんか ひ 文化の日				
4	土		ごはん	かれーらいす　だいこんとつなのさらだ　おれんじ	せさみぱい	ちーずけーき
5	日	がっくぶんかさい さいじ 学区文化祭(4, 5歳児)				
6	月		ごはん	とうふのまりあげ　ごぼうさらだ　ゆでやさい きのこじる　ばなな	ぐれーぷ かんてん	ここあけーき
7	火		ごはん	たんどりーちきん　すぱげてぃさらだ ゆでぶろっこりー　だいこんのすーぷ　おれんじ	おさつごまやき	たこぼーる
8	水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	えだまめ ごはん	さかなのごもくあんかけ　きゅうりのゆかりあえ みそしる　りんご	きなこらすく	ぐれーぷ ふるーつぜりー
9	木		ごはん	ぶたにくときゃべつのいためもの かぼちゃのおいるやき　わんたんすーぷ　ばなな	わふうぽてと	たまごさんど
10	金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	おでん　ゆでぶろっこりー　おれんじ	かわりくずもち	いもけんぴ
11	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	ほっとけーき	よーぐるといり りんごけーき
12	日					
13	月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	ちーずはんばーぐ　まかろにさらだ　ゆでやさい ういんなーとはくさいのすーぷ　おれんじ	じゃがいももち	おからいり けーき
14	火		ごはん	やきざかな　だいこんとあつあげのにもの ゆでやさい　かぼちゃじる　りんご	わらびもち	ようふうおこし
15	水		ろーる ぱん	ころっけ　だいこんとあおなのそてー こんそめすーぷ　おれんじ	くらっかーびざ	ひじきごはん
16	木		むぎ ごはん	さかなのゆうあんやき　いときりこんぶのにつけ にんじんのあまに　さつまじる　ばなな	じゃむさんど	かりんとう
17	金	しょどうしどう さいじ 書道指導(5歳児)	ごはん	ればーのごまみそあえ　たまごすーぷ もやしときゅうりのさっぱりづけ　おれんじ	まかろにの あべかわふう	ますかっと ぜりー
18	土		ごはん	にくみそどん　ちゅうかあえ　ばなな	しゅがーぱい	ぶるーべりー じゃむまふぃん
19	日					
20	月		ごはん	おむれつ　ゆでぶろっこりー　やさいすーぷ　みかん	さつまいもの ばたーやき	とうふどーなつ
21	火		むぎ ごはん	さかなのかばやきふう　こまつなののりあえ きゃべつのぐだくさんじる　ばなな	りんごかんてん	れあよーぐると けーき
22	水	ほけんしょくいくしどう 保健食育指導	じゃこな ごはん	けんちんうどん　はくさいのそくせきづけ　おれんじ	ぽんでけーじょ	こざかな ＆ほっとけーき
23	木	きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日				
24	金	しょどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	わかどりのちゅうかふういため　わかめすーぷ きゅうりのさっぱりづけ　ばなな	とうにゅう くずもち	あずきぱい
25	土	さんせだい 三世代ふれあいまつり	ごはん	たにんどん　もやしのあえもの　おれんじ	くだもの＆ せんべい	すいーとぽてと
26	日					
27	月		むぎ ごはん	にくじゃが　なっとうのなめたけあえ すましじる　ばなな	よーぐるとあえ	やさいちっぷす
28	火	たんじょうびかい 誕生日会	きのこ ぴらふ	さかなのぶらいたるたるそーす　けちゃっぷふいため ゆでやさい　べじたぶるすーぷ　りんご	くらっかー じゃむさんど	まどれーぬ
29	水		ちゅうか おこわ	ぷるこぎ　きゅうりのおかかあえ もずくすーぷ　おれんじ	もちもちぱん	ぴーちぜりー
30	木		ごはん	ふゆやさいのかきあげ　かみかみあえ みそしる　ばなな	やさいじゅーす かんてん	ろっくくっきー

秋の深まりとともに、園のまわりでは野山や木々が赤や黄色に色づき始めました。
園では先日、くま組さんが稲刈りを体験し、そして今度はうさぎ組さん、りす組さん、くま組さんが芋掘りに行ってきます。実りの秋、収穫の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・いろんな秋を子どもたちは楽しんでいます。
朝夕はすっかり冷えるようになり、肌寒い日も多くなりました。体調に気をつけて、しっかり手洗いうがい、そして体力づくりをしていきましょう。
また、発表会に向けての活動も始まりますので、しっかり声を出すためにも朝ごはんをきちんと食べて元気いっぱいで園に来てくださいね。

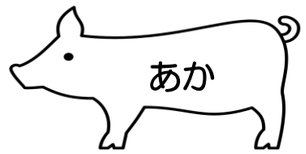
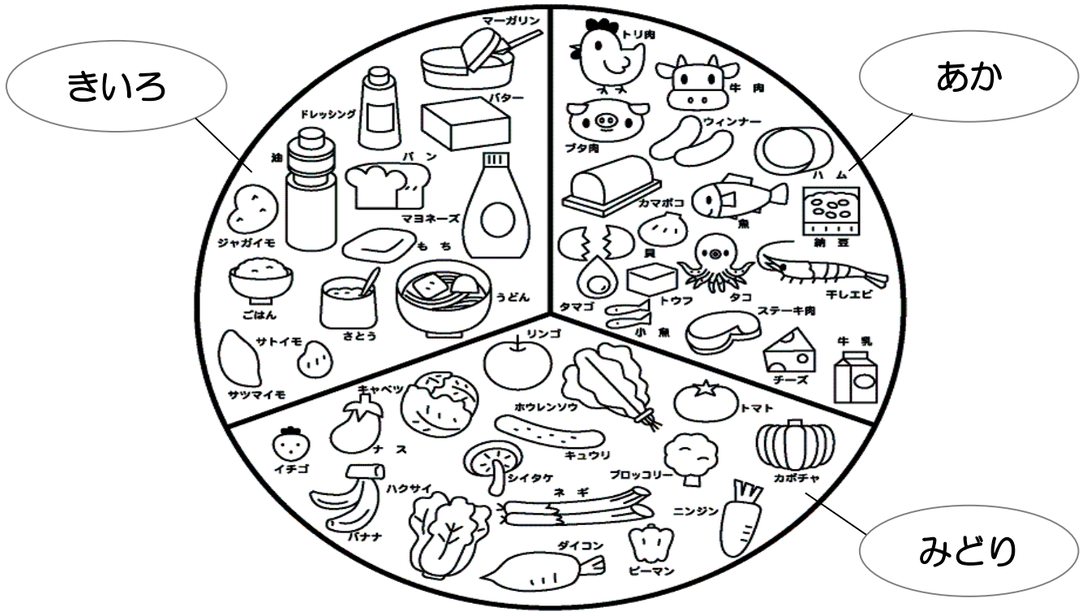
・・・・・★・・・・・★・・・・・★・・・・・★・・・・・★・・・・・★・・・・・

栄養三色ってなあに？

さて、１１月の食育指導は「食べ物の栄養を知ろう」についてお話しする予定です。
わたしたちは毎日元気に過ごせるように、必要な栄養素を色々な食品からとりいれています。１つの食品のみで適切な栄養素の種類・量をとることはできません。
そのため、「ご飯だけ…」「お肉だけ…」と好きなものだけを食べる偏った食事では健康な体は作れません。様々な食品を組み合わせて、バランスの良い食事にすることが大切です。
では、食品を栄養素の特徴によって「赤」「黄」「緑」で色分けしている栄養三色についてご紹介します。

・もりもり力が出ます。
・主にエネルギーになって、
身体を動かすもとになります。

・元気な身体になれます。
・主に身体の調子を整えて、
病気をしないようにします。



・ぐんぐん大きくなれます。
・主に血や肉になって、
身体を作るもとになります。