



11月 園だより

令和5年度、11月号

どんぐりやまつぼっくり、色とりどりの落ち葉集めに夢中な子どもたち。すっかりと秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。衣服をこまめに調節しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

今月の目標

ひよこ組

- 保育教諭と触れ合い遊びを楽しみ、好きな遊びを通して友だちとの関わりを深める。

はな組

- 戸外に出て、自然に触れながら、たくさん体を動かす。

そら組

- 表現する面白さや喜びを友だちや保育教諭と一緒に感じながら、おゆうぎ会に向けて期待を持つ。

あか組

- 自分の思いを伝えたり、相手の話を聞いたりして会話を楽しむ。

あお組

- 秋の自然に親しみ季節の変化に関心をもつ。

しろ組

- 友だちとイメージや考えを話し合いながら、協力して表現することを楽しむ。

みんなの広場⇒あか組



そうさんと一緒にハイチーズ!



トリックオアトリート☆



恐竜パズル完成!



折り紙のお洋服
きれいでしょ?



自転車たのしいね!

行事予定

- 2日(木) 歯科検診 9:30~
- 6日(月) はな・そら組 身体測定
- 7日(火) ひよこ組 身体測定
- 8日(水) 赤・青・白組 身体測定
- 15日(水) 内科検診 12:00~
- 20日(月) 避難訓練(地震)
- 21日(火) 誕生会

~給食室より~

ポリフェノールについて

ポリフェノールは、植物に含まれる色素やあく、渋味、苦味の成分。数千ともいわれるほど多くの種類があります。代表的な物は、血中コレステロールを下げるごまのセサミン、殺菌作用や血糖値を下げる効果がある緑茶のカテキンなどで、なすのナスニン、大豆のイソフラボン、ココアのカカオマスもそれぞれにあたります。それぞれの効能には違いがあるので、いろいろな種類の食材を毎日の食事に取り入れてみてください。



こんだて

1	水	団子汁 ほうれん草の海苔和え	マカロニあべかわ
2	木	焼魚 ひじきサラダ 果物	ブルーベリー蒸しパン
4	土	ポークビーンズ わかめのさっと煮 果物	おかし
6	月	すき焼き風煮 小松菜と竹輪のごま和え	あんぱん
7	火	大豆入りカレー レバーの生姜煮	ミロクッキー
8	水	鶏つくね 和風サラダ 果物	みかんヨーグルト
9	木	うの花和え ほうれん草と鮭のごま和え	おかし
10	金	魚のソース煮 ブロッコリーサラダ 果物	アセロラゼリー
11	土	ミートスパゲティ 半月卵 果物	おかし
13	月	かぶのシチュー レバーの生姜煮	クリームパン
14	火	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	シリアルおこし
15	水	豚汁 竹輪の照り煮	ココアスナック
16	木	鮭の西京焼き 野菜ソテー 果物	ごまチーズホットケーキ
17	金	とり天 酢の物 果物	ゼリー
18	土	焼きそば ごまいりこ 果物	おかし
20	月	鯖の竜田揚げ 野菜のおかか和え 果物	丸ボーロ
21	火	中華丼 チンゲン菜のスープ ヤクルト	プリン
22	水	けんちん汁 青菜のじゃこ和え	ピープ
24	金	魚のごま味噌焼き マカロニサラダ 果物	さつま芋蒸しパン
25	土	焼きビーフン ちりめん煮昆布 果物	おかし
27	月	ハヤシライス レバーの生姜煮	おかし
28	火	鯖の味噌煮 南瓜サラダ 果物	ジャムサンド
29	水	豚肉と切干大根の煮物 キャベツとウィンナーのソテー	チーズマドレーヌ
30	木	から揚げ じゃこサラダ 果物	りんごヨーグルト

スプーンの日です。お箸はいりません。
21日は誕生会です。お弁当はいりません。