

様



# 10月 園だより

令和2年度、10月号

吹く風に秋が感じられるようになりました。戸外遊びが気持ちの良い季節です。登降園の道すがら、親子で季節の変化を感じてみてくださいね。幼い頃のちょっとした会話は、いつまでも記憶に残るものです。また、今年の運動会は例年とは異なる状況ですが、日々練習に一生懸命頑張る子ども達のためにも、感染対策を工夫しながら開催していきたいと思ひます。

## 〈今月の目標〉

### ひよこ組

- ・喃語に丁寧に応じることで、保育教諭とのやりとりを楽しめるようにする。

### はな組

- ・秋の自然に触れ、体を十分に動かして遊ぶ。

### そら組

- ・身の回りのことに関心を持ち、自分でしようとする。

### あか組

- ・身近な秋の自然に触れながら、興味や関心を広げ遊びに取り入れる。

### あお組

- ・秋の自然に親しみながら遊ぶ。

### しろ組

- ・集団を意識しながら、目的を持って遊ぶことを楽しむ。

## みんなの広場▶▶▶ひよこ組



## 行事予定

- 7日(水) 第2回合同練習 9:30~
- 10日(土) 運動会1部 9:00~  
2部 11:00~
- 14日(水) ひよこ組身体測定
- 15日(木) はな・そら組身体測定
- 16日(金) 赤・青・白組身体測定
- 17日(土) 運動会延期日
- 21日(水) 誕生会
- 22日(木) 歯科検診 10:30~
- 29日(木) 避難訓練(火災)
- 30日(金) 青白クッキング 10:30~

## 〈給食だより〉

### 姿勢よく食べることの大切さ

よい姿勢とは、足の裏をしっかり床につけ、肘をつかず背筋を伸ばした状態です。姿勢よく食べることは見た目だけでなく、消化やかみ合わせがよくなるといった利点があります。足がブラブラしていると骨盤が不安定になり、背骨や頭も安定せずに、猫背や犬食いの原因になります。そうすると食道や胃のあたりが折れ曲がり、消化の妨げになります。体が安定するとかむ力が増し、脳の活性にもつながります。テーブルや椅子の高さが体に合っていないときは、踏み台などを利用するとよいでしょう。



1	木	なす入りマーボー豆腐 野菜のナムル	マカロニあべかわ
2	金	ハヤシライス レバーの生姜煮	スティック大学いも
3	土	豚汁 大豆入り煮昆布 果物	おかし
5	月	鯖の味噌煮 マカロニサラダ 果物	みかんヨーグルト蒸しパン
6	火	グラタン風煮 青菜のじゃこ和え	おかし
7	水	シーフードカレー レバーとニラの生姜煮	クリームパン
8	木	豆腐の五目揚げ ほうれん草のごま和え 果物	丸ボーロ
9	金	焼きビーフン わかめのさっと煮	バナナ
10	土	うんどうかい	☆
12	月	厚あげ入り八宝菜 ちりめん大豆煮	おかし
13	火	鮭の西京焼き ひじきとツナの甘辛煮 果物	ジャムサンド
14	水	ポークビーンズ 竹輪の照り煮	野菜ジュースのパンケーキ
15	木	魚のコーンマヨ焼き 野菜の卵とし 果物	りんごヨーグルト
16	金	なすの肉味噌炒め ほうれん草の海苔和え	利休白玉
17	土	ミートスパゲティ 半月卵 果物	おかし
19	月	コーンクリームシチュー レバーの生姜煮	おかし
20	火	大豆の五目煮 キャベツとウインナーのソテー	ごまチーズホットケーキ
21	水	五目ごはん すまし汁 ヤクルト	プリン
22	木	魚のすり身揚げ ポテトサラダ 果物	あんぱん
23	金	豆腐ハンバーグ 野菜のごま和え 果物	シリアルおこし
24	土	相性汁 ちりめん煮昆布 果物	おかし
26	月	魚のカレー揚げ キャベツとツナのサラダ 果物	ゼリー
27	火	炒り豆腐 ほうれん草と鯖のごま和え	チーズ蒸しパン
28	水	鯖の生姜煮 南瓜サラダ 果物	おかし
29	木	鶏のチーズフライ 野菜ソテー	みかんヨーグルト
30	金	ひじき入りつくね 酢の物 果物	きなこスナック
31	土	肉うどん ごまいりこ 果物	おかし

21日は誕生会です。お弁当はいりません。