



ごあいさつ

朝晩は寒さを感じますが、日中のおひさまの暖かさが気持ちよく、毎日服装の調節に頭を悩ませています。天候や気温に応じて、子どもたちが元気に過ごせるように配慮していきたいと思ひます。

お知らせ

秋の自然を満喫中!

11月は、秋真っ盛り。歩けるようになったひよこ組は、靴を履いて園庭探索。行動範囲が広がりつつあります。あひる・りす組は園周辺を歩き、草花やどんぐり、まつぼっくりなどの様々な木の実を見つけ、夢中になって拾っています。秋の自然に触れることで、興味をもつきっかけになればと思ひます。

うさぎ、こあら、きりん組は山登りなど園外での活動に積極的に取り組んでいます。しっかり全身を使い、登りきった頂上には素晴らしい景色が待っています。登った人にしか味わえない、最高のご褒美です。また「頑張つて」「もう少しだよ」と声をかけ、励ましあう姿など友達とのかかわりにも成長が見られ嬉しく思ひます。それぞれの年齢ごとの活動を通して秋の自然を満喫し、心も体も成長していくことを願っています。

みんなで取り組もう 生活振り返り週間

浜山中学校区の生活振り返り週間が始まっています。

保育園では『げんきもりもりちゃんじカード』を、うさぎ・こあら・きりん組に配布します。特に意識して取り組んでいきたいのが脳の成長を妨げると言われている、メディアです。テレビやDVDなどの視聴を減らす、ゲームのスイッチを入れないなど、お子さんと相談してやってみましょう。取り組みを記録・集計し、**11日(水)までに提出をお願いします。**

小さいクラスのお子さんもおこの機会に、出来る範囲で取り組んでみてはいかがでしょうか。早寝・早起きや食後の歯磨きが習慣づいていくといいですね。

はまっこピカピカ大作戦 ～出雲市民ボランティアウィーク～

例年、地域に出かけてゴミ拾いなどを行っています。今年はみんなで保育園の園庭の落ち葉拾いや草抜き、部屋の雑巾がけなどをして、きれいになった心地よさを味わいます。

～お願い～

鼻水や咳が出るお子さんが増えてきました。**症状がある人はそのまま放置せず、早めの受診をお願いします。**

鼻水が出たまま放置すると食事や午睡に影響するだけでなく、悪化してしまい中耳炎などにつながります。また、集団生活の中では友達にうつしてしまうことも考えられます。

食事や睡眠などと合わせて、ご家庭での健康管理をよろしくお願ひします。

11月の活動計画

日付	曜日	内容
1	日	
2	月	おべんとうの日
3	火	文化の日
4	水	英語であそぼうアウトドア
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	秋の健康診断(きりん・こあら・うさぎ)
10	火	
11	水	秋の健康診断(りす・あひる・ひよこ)
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	体操教室(きりん)
18	水	英語であそぼう
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	はまっこピカピカ大作戦
25	水	避難訓練
26	木	
27	金	誕生会
28	土	
29	日	
30	月	発育測定


12月の予定

2日(水)、16日(水) 英語であそぼう 10日(木) 体操教室
11日(金) 誕生会 23日(水) クリスマス英語
28日(月)、29日(火) 保育希望調査日
30日(水)～1月3日(日) 休園

※状況により、予定を変更する場合があります。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/  そとこの保育園

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244

11月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 おべんとうの日 きなこトースト 牛乳	3 文化の日	4 けんちんうどん 小魚マリネ ブロッコリーのみそマヨ焼き さつまいもこんぶ ひじきとツナのおにぎり	5 ごはん さばのみそ煮 れんこんサラダ 高菜の炒め煮 わかめのみそ汁 大学いも	6 ごはん 鶏肉のゆかり揚げ 和風サラダ 大根のチーズ焼き 里芋のみそ汁 ポンデ黒ごま 牛乳	7 おやつ
9 秋のごはん 鮭の塩麹焼き 柿なます ほうれん草のおかか和え 麩のみそ汁 フレンチトースト 牛乳	10 ごはん 野菜たっぷりつくね あらめ煮 かぶのゆず和え 卵のみそ汁 お好み焼き	11 たらこスパゲティー ポークビーンズ ごぼうごまサラダ 野菜スープ のりおにぎり	12 ごはん 赤魚と白ネギの煮つけ 小松菜のごま酢みそ和え 金時豆煮 大根のみそ汁 甘辛れんこん	13 七五三お祝い献立 セルフバーガー じゃがいもチーズ ブロッコリーのごま和え コーンスープ マカロニきなこ 牛乳	14 おやつ
16 カレーライス フルーツヨーグルト 切干大根はりはり 白菜の煮びたし 玄米フレーク	17 ごはん 焼きさんま 白和え いもいもみそ汁 チーズホットケーキ 牛乳	18 野菜たっぷりラーメン 根菜と厚揚げの煮物 ブロッコリーの酢みそ和え 大豆とじゃこのおにぎり	19 ごはん 手羽元と大根煮 梅磯和え もやしのみそ汁 焼きいも	20 ごはん 魚のネギソース 納豆サラダ 豚汁 麩ラスク 牛乳	21 おやつ
23 勤労感謝の日	24 パン タンドリーチキン かぶサラダ こんブロッコリー シチュー 梅じゃこおにぎり	25 肉うどん 五目豆 白菜とりんごのサラダ お米のスープ	26 ごはん 鮭の香味焼き 高菜のナムル れんこんおかかバター なめこのみそ汁 りんごパイ	27 ごはん とんちゃん焼き コロコロサラダ 白菜のみそ汁 みそスコーン 牛乳	28 おやつ
30 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え 船場汁 ナポリタン					

体を温める食事について

日に日に寒くなり、温かいメニューが恋しい季節になりました。旬の野菜の中には体を内側から温める働きがあるものが多く、食べることで風邪の予防にもつながります。積極的に取り入れ、元気に過ごしましょう。

〇体を温める働きがある野菜〇
 根菜（ごぼう、人参、大根、れんこん など）
 香味野菜（ねぎ、しょうが、にんにく など）

〇体を温めるメニュー〇
 鍋、おでん、うどん、ぞうすい
 スープ、シチュー、グラタン など

今月の献立にも
 根菜や香味野菜が
 たくさん登場します！

