



# はまっこだより



## ごあいさつ

空はすっかり秋の雲になり、すっきりとした秋晴れの日が続いています。本格的な秋の到来となりました。

今月はいるかバスでの自然体験に積極的に出かけ、体を動かすことだけでなく、自然物に触れる機会をたくさん作ります。また、秋の味覚を味わい、収穫の喜びを経験していきます。

## お知らせ

### 頑張るぞ!はまっこ運動会

運動会に向けての活動が行われている園庭では、毎日のように子どもたちや職員の「頑張れ!」という声援が聞かれています。

年齢ごとに好きな遊びや興味をもっていること、また、体操教室での取り組みを入れた競技になりました。

今は、「運動会まだ?」「今日は運動会?」と期待で胸をふくらませているところです。

わずかな時間ではありますが、子どもたちの頑張る姿をご覧いただき、温かく見守っていただきますようお願いいたします。

### 生活振り返り週間(ノーマディア)

25日(月)~31日(日)は、浜中校区の生活振り返り週間です。早寝、早起き、朝ごはん、ノーマディアを合言葉に、普段の生活習慣を見直してみましよう。

対象はきりん、こあら、うさぎ組です。後日、シートを配布しますので記録をお願いします。

お子さんと起床、就寝時間を決めておいてから取り組みましょう。

今回は対象でないひよこ組さんが、朝ごはんをあまり食べずに登園することがあるのが気にかかります。中には朝からスナック菓子とジュースという、びっくりするような内容もありました。また、ヨーグルトだけ、飲み物だけなどダイエット中のような内容ではパワー不足です。少し余裕をもって起こし、朝ごはんを食べてきましょう。

小さめのおにぎりなど、食べやすいものを作っておくと便利です。

### 駐車場利用についてのお願い

送迎時に駐車場を利用される際、フェンス出入口の開閉は必ず保護者の方が行ってください。保護者から離れてしまい、子どもが開閉してしまっていることがあります。「うちのひと、手をつないで来ようね」「開けるのは、大人がするよ」と子どもたちに話していますが、夢中になると忘れてしまうこともあるようです。

安全に利用していただくためにも、ご協力をお願いします。

## 10月の活動計画

日付	曜日	内容
1	金	運動会献立プレフレランチ
2	土	はまっこ運動会
3	日	
4	月	おべんとうの日 うさぎ組個人懇談開始(20日まで)
5	火	
6	水	英語であそぼう
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	英語であそぼう
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	体操教室
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	誕生会 生活振り返り週間(ノーマディア)
26	火	
27	水	ハロウィン英語 ハロウィン献立
28	木	
29	金	発育測定
30	土	
31	日	

## 11月の予定

10日(水)、12日(金)秋の健康診断  
10日(水)、24日(水)英語であそぼう  
11日(木)出雲フィルアンサンブルコンサート(きりん組)  
18日(木)体操教室 26日(金)誕生会 30日(火)発育測定  
※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

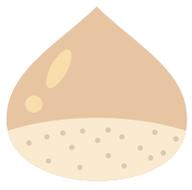
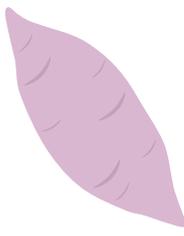
〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/

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

# 10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
				<b>1 フレフレランチ</b> ピラフ 鶏肉のからあげ ポテトサラダ こんブロッコリー 根菜スープ きな粉トースト 牛乳	<b>2</b> はまっこ 運動会
<b>4</b>  <b>おべんとうの日</b> ヨーグルト バナナ 	<b>5</b> くりごはん 筑前煮 納豆和え なすのみそ汁 みそスコーン 牛乳	<b>6</b> 納豆スパゲティ ジャーマンポテト 野菜の中華風 小松菜スープ 梅じゃこおにぎり	<b>7</b> ごはん 焼きさんま ブロッコリーの洋風白和え もやしのみそ汁 大学いも	<b>8</b> ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 酢ごぼろ 大根のみそ汁 フレンチトースト 牛乳	<b>9</b> おやつ
<b>11</b> わかめごはん 松風焼き 切干大根サラダ なすの煮びたし いもいもみそ汁 りんごパイ	<b>12</b> パン 鶏肉のマーレード焼き 大豆とひじきのサラダ さつまバター 野菜スープ 新米おにぎり	<b>13</b> 豚汁うどん 小魚マリネ 里芋の煮ころがし 大徳寺なます お米のスープ	<b>14</b> ごはん 赤魚の煮つけ さつま芋と柿のサラダ 梅人参 キャベツのみそ汁 ジャムサンド 牛乳	<b>15</b> ごはん おからナゲット きんぴらごぼろ ブロッコリーのごま酢和え 麩のみそ汁 さつまいもマフィン 牛乳	<b>16</b> おやつ
<b>18</b> きのごカレーライス フルーツヨーグルト れんこんサラダ 切干大根はりはり 麩ラスク 牛乳	<b>19</b> ごはん 鮭の照り焼き 大豆の磯煮 ナムル さつまいものみそ汁 じゃがまる	<b>20</b> 野菜たっぷりラーメン とりじゃが 大根梅和え チューごぶおにぎり	<b>21</b> ごはん 鯖のみそ煮 柿なます さつまいもこんぶ なめこのみそ汁 じゃこおやき	<b>22</b> ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え 船場汁 あんまん 牛乳	<b>23</b> おやつ
<b>25</b> 秋のごはん たまご焼き 鮭と大豆のサラダ 小松菜のみそ汁 焼きいも 牛乳	<b>26</b> ごはん さんまの酢じょうゆ煮 ごぼろサラダ 焼きじゃが たまごのみそ汁 焼きそば	<b>27 ハロウィン献立</b> パン 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ クッキー りんごジュース 	<b>28</b> ごはん 鮭の香味焼き 青菜ときこのソテー あらめ煮 けんちん汁 スイートポテト	<b>29</b> ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おかか和え 金時豆煮 切干大根のみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	<b>30</b> おやつ

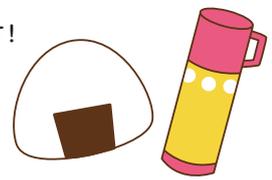


## おべんとう

今月からおべんとうの日が再開します！  
愛情たっぷりのおべんとうを  
よろしくお祈いします。

### おべんとう作りのポイント

★主食3 (ごはん)・副菜2 (野菜)・主菜1 (肉・魚・卵)の  
原則で作ると、栄養バランスもとれたお弁当ができあがります。



### おべんとう作りについての注意

- プチトマト、ぶどう等の球形のものは入れないでください。  
※切ってお弁当に入れるのもやめてください。
- カップゼリー、こんにゃく等の吸い込みによって気道をふさぐ恐れのあるものは入れないでください。
- ピックやつまようじは使用しないでください。