



はまっこだより



ごあいさつ

落ち葉が風に舞い、秋の深まりを感じさせます。これから山々が美しく変わっていくのが楽しみです。

しかし、気温が下がるにつれ、体調を崩しやすくなります。今年はインフルエンザの流行も心配されています。たっぷりの食事と睡眠で、健康管理に努めましょう。

お知らせ

いい音聴けるかな? ~出雲フィルアンサンブルコンサート~

10日(水)は、長浜コミセンにて開かれる出雲フィルアンサンブルコンサートに、きりん組の子どもたちが出かけます。いろいろな楽器の音や曲を生で聴く絶好の機会です。

出雲市は、『音楽の街』と言われるぐらい音楽が盛んであり、全国レベルの演奏を身近に聴くことができる環境にあります。

「どんな音がするかな?」と静かに耳を傾け、音楽にふれることで、子どもたちの心が豊かに育っていくことを期待しています。

親子活動「親子で山登りに挑戦!」

13日(土)は、きりん・こあら組の親子活動の日です。親子で一緒に、仏経山登山へチャレンジします。子どもたちと一緒に頂上を目指しましょう!

園庭に新しい遊具が入りました

これまで使っていた『トトロの家』(ミニログハウス)の老朽化に伴い、新しく『キノエのおうち』を入れました。さっそく子どもたちは大喜びで建物に入って遊んだり、ごっこ遊びをしたりと楽しそうです。

安全面はもちろん、「何して遊ぼうかな?」と子どもたちの気持ちがわくわくするような環境をこれからも整えていきたいと思ひます。

保育園をピカピカにしよう!『はまっこピカピカ大作戦』

11月の第3土曜日は「出雲市民ボランティアの日」、それ以降の1週間を「出雲市民ボランティアウィーク」としており、保育園でも『はまっこピカピカ大作戦』と名付けて、毎年取り組んでいます。

今年度は保育園の園庭や、園の周りの清掃活動を予定しています。

子どもたちは、落ち葉やごみなどを一生懸命探してきれいにしようと思ひます。「自分たちがきれいにする」という意識をもって取り組む姿勢に感心します。小さなことでもみんなで取り組み、きれいになった心地よさを味わうことで、環境に目を向けられるような活動になればと思ひます。

11月の活動計画

日付	曜日	内容
1	月	
2	火	
3	水	文化の日
4	木	
5	金	おべんとうの日
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	出雲フィルアンサンブルコンサート(きりん) 秋の健康診断(きりん・こあら・うさぎ)
11	木	
12	金	秋の健康診断(りす・あひる・ひよこ)
13	土	親子活動(仏経山:きりん・こあら)
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	英語であそぼう
18	木	体操教室
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	はまっこピカピカ大作戦
23	火	勤労感謝の日
24	水	英語であそぼう
25	木	
26	金	誕生会
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	発育測定

12月の予定

1日(水)、8日(水) 英語であそぼう 10日(金) 誕生会
14日(火) 体操教室 22日(水) クリスマス英語
27日(月) 発育測定 29日(水) 希望保育日
30日(木)~1月3日(月) 年末年始休業
※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

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
1 親子丼 大豆とひじきのサラダ さつまいもレモン煮 パンプティング	2 ごはん 魚のネギソース 納豆サラダ かぶのみそ汁 さつま芋のガレット 牛乳	3 文化の日	4 ごはん とんちゃん焼き れんこんサラダ かぼちゃ煮 小松菜のみそ汁 ナポリタン	5 おべんとうの日 じゃこトースト 牛乳	6 おやつ
8 菜めしごはん 鶏肉の中華焼き 柿なます こんブロッコリー なめこのみそ汁 焼き芋 牛乳	9 ごはん ぎょうつげ 野菜の中華風 白菜煮びたし たまごのみそ汁 お好み焼き	10 けんちんうどん 小魚マリネ 高菜のナムル さつまいもこんぶ お米のスープ	11 七五三祝い献立 セルフバーガー じゃがいもチーズ ブロッコリーごま和え コーンスープ 赤飯おにぎり	12 ごはん 赤魚と白ねぎの煮つけ さつまいもサラダ れんこんおなかバター 切干大根のみそ汁 ヨーグルト バナナ	13 おやつ
15 カレーライス フルーツヨーグルト 切干大根はりはり チンゲン菜ベーコン炒め 玄米フレーク 牛乳	16 ごはん 焼きさんま コロコロサラダ のっぺい汁 いもけんぴ	17 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	18 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え ごま汁 りんごパイ	19 ごはん 手羽元と大根煮 ごまネーズ和え いもいもみそ汁 シュガートースト 牛乳	20 おやつ
22 きのごはん 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜とりんごのサラダ 里芋煮 麩のみそ汁 さつまいもの天ぷら	23 勤労感謝の日	24 和食の日 ごはん さばの塩麹焼き 梅磯和え 卵の花 豚汁 さつまいもホットケーキ 牛乳	25 大豆入りミートスパゲティ ごぼうサラダ 焼きじゃが わかめスープ ひじきおにぎり	26 ごはん カレイの煮付け 和風サラダ 大根のチーズ焼き もやしのみそ汁 マカロニきな粉 牛乳	27 おやつ
29 ごはん 野菜たっぷりつくね あらめ煮 酢の物 白菜のみそ汁 りんごケーキ 牛乳	30 パン タンドリーチキン かぶサラダ シチュー 梅こぶおにぎり				



～和食の日～

11月24日は「和食の日」です。

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、様々な食材をバランスよくとることができます。

和食の基本になる「だし」は、素材の味をひきたて、味覚がひろがります。

ご家庭でも和食の良さを見直してみましょう。

