



はまっこだより



ごあいさつ

朝夕の風がひんやりとし、空にはいわし雲がみられるなど季節はすっかり秋へと移りました。

食欲の秋と言われるように、これからサツマイモや栗、きのこ類など秋の食材が豊富に出回ります。収穫の喜びや旬の味覚を味わい、深まり行く秋の自然の中で感じとりながらのびのびと過ごしたいと思います。

お知らせ

親子遠足について

3年ぶりとなる親子遠足を、27日に計画しています。行き先は「手引ヶ丘公園」(出雲市多伎町)です。また、雨天の場合は「宍道湖自然館ゴビウス」(出雲市園町)を予定しています。

お子さんと一緒に遊具で遊んだり、園内を散策したりしてゆっくりと過ごし、保護者の皆さん同士の交流も楽しんでいただければと思います。

お子さんや職員からいつも聞く同じクラスの友達顔や、遊んでいる姿が分かる絶好の機会です。みんなで一緒に出かけられることを、楽しみにしています。

出雲市保幼小交流の日について(きりん)

出雲市内の年長児を対象に行われ、就学先の小学校に親子で出かけます。この日は小学生との交流を始め、校内を探検するなど学校のことを知る貴重な機会です。

子どもたちは少しドキドキするかもしれませんが、これから就学への期待が膨らみそうですね。

ハロウィン英語 楽しいよ!

26日(水)は、ハロウィン英語の日です。普段のレッスンとは違い、手作りのコスチュームを身につけてゲームをするなど、楽しい雰囲気英語に親しみます。

また、小さいクラスの子どもたちにも、仮装をした職員からのお楽しみがありますよ!

給食は、ハロウィン献立をみんなで食べる予定です。

園からのメールについて(お願い)

先月は大型台風が2つも発生するなど、天候状況が心配されました。その場合、園から送迎について大切なお知らせをすることがありますので、確認をしていただくようお願いします。

時々、「メールを見ていなかった」という方がいらっしゃいますが、天候が危ぶまれるときは特に注意していただき、確認後はご家族への周知をよろしくお願いします。

10月の活動計画

日付	曜日	内容
1	土	はまっこ運動会
2	日	
3	月	発育測定
4	火	
5	水	英語であそぼう はまっこ運動会予備日(りす、あひる、ひよこ)
6	木	はまっこ運動会予備日(きりん、こあら、うさぎ)
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	
12	水	
13	木	体操教室
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	出雲市保幼小交流の日(きりん)
19	水	
20	木	
21	金	おべんとうの日
22	土	
23	日	
24	月	誕生会
25	火	
26	水	ハロウィン英語 ハロウィン献立
27	木	親子遠足
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	体操教室

11月の予定

1日(火)発育測定 9日(水)英語であそぼう
 7日(月)、9日(水)秋の健康診断
 10日(木)、24日(木)体操教室
 25日(金)誕生会 26日(土)離乳食教室
 ※うさぎ組個人懇談(状況により、予定を変更することがあります)

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

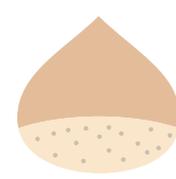
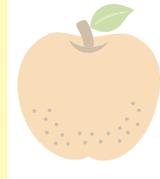
〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

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
3 わかめごはん 松風焼き 切干大根サラダ 梅人参 かぼちゃのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	4 ごはん 鯖のごまみそ焼き 酢の物 里芋煮ころがし なすのみそ汁 じゃがまる	5 野菜たっぷりラーメン 根菜と厚揚げの煮物 ごまネーズ和え 新米おにぎり	6 くりごはん 肉じゃが 鮭と大豆のサラダ ほうれん草のみそ汁 納豆トースト 牛乳	7 ごはん さんまの酢じょうゆ煮 チンゲン菜のごま酢和え かぼちゃ煮 麩のみそ汁 さつまいもの天ぷら	1  はまっこ 運動会 8 おやつ
10 スポーツの日	11 パン 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜サラダ ジャーマンポテト 根菜スープ 鮭おにぎり	12 たらこスパゲティ ポークビーンズ ごぼうサラダ ミルクスープ お米のスープ	13 ごはん たまご焼き きのことなすの炒め煮 れんこんサラダ さつまいものみそ汁 麩ラスク 牛乳	14 ごはん とり肉の梅マヨ焼き こんブロッコリー ナムル 切干大根のみそ汁 焼き芋 牛乳	15 おやつ
17 きのこカレーライス フルーツヨーグルト 梅磯和え 切干大根煮 パンプディング 牛乳	18 ごはん 鮭の照り焼き 大豆とひじきのサラダ さつまいも煮 たまごのみそ汁 じゃこおやき	19 けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの酢みそ和え 金時豆煮 さつまいもおにぎり	20 ごはん 焼きさんま 白和え 豚汁 スイートポテト 牛乳	21 おべんとうの日 ジャムサンド 牛乳	22 おやつ
24 秋のごはん とんちゃん焼き コロコロサラダ 大根のみそ汁 ナポリタン	25 ごはん 赤魚の煮付け 柿なます 青菜ときこのこのソテー 豆腐のみそ汁 あべかわマカロニ 牛乳	26 ハロウィン献立 おばけパン かぼちゃグラタン ブロッコリーとササミのサラダ 野菜スープ ハロウィンクッキー りんごジュース 	27  親子遠足	28 ごはん 鮭のみそマヨ焼き さつまいもと柿のサラダ あらめ煮 もやしのみそ汁 りんごケーキ 牛乳	29 おやつ
31 納豆ごはん 筑前煮 大根サラダ なめこのみそ汁 くるくるパイ 牛乳					

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りします！

おべんとう作りのポイント

- ☆主食3 (ごはん)・副菜2 (野菜)・主食1 (肉・魚・卵) の割合で作ると栄養バランスのとれたおべんとうに。
- ☆おかずは冷めてから詰める。
- ☆中身が動かないようにすき間なく詰める。
- ☆汁気をなるべくなくす。→ごまやかつお節で和えると水分が出にくくなります。

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。
 ※切って入れると汁が出て傷みやすくなるのでやめてください。
- ・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。
- ・ビッグやつまようじは使用しないでください。

