



はまっこだより



ごあいさつ

日暮れが早くなり、朝晩の冷え込みから少しずつ秋から冬へと移り変わっていくのを感じます。今月は散歩や自然体験で落ち葉を踏みしめて歩くことや、どんぐりなどの木の実集めなど、子どもたちと秋の自然を楽しみながら過ごしていきたいと思ひます。

お知らせ

秋の健康診断について

7日(月)と9日(水)に、秋の健康診断を行います。園医の秦正先生に、診察していただきます。結果は後日、お知らせいたします。

出雲フィルコンサートについて(きりん)

昨年に引き続き、出雲フィルのコンサートに出かけます。長浜地区の保育園と、幼稚園4園の年長児が集まります。楽器のしくみや音楽のことをわかりやすく話してもらったり、実際に演奏を聴いたり盛盛りだくさんの内容です。生の音楽に親しむ貴重な機会です。子どもたちの知っている曲も出てくるかもしれません。楽しみですね。

はまっこピカピカ大作戦!

21日(月)は『はまっこピカピカ大作戦』として、清掃活動を行います。きりん、こあら組は園周辺のゴミ拾いを、うさぎ、りす組は園庭の清掃をします。毎年出雲ボランティアセンターの呼びかけにより、子どもから大人までさまざまな団体が参加していますが、この活動を通して子どもたちが、「誰かの役に立っている」と感じるようになっていきたいと思います。

読書の秋!

保育園では活動の合間や昼寝の前に、絵本を読んでいます。「おはなし、始まるよ」と声をかけると、子どもたちはワクワクしながら集まってきました。小さいクラスは身近なものの絵や繰り返しの言葉を楽しめるもの、大きいクラスはストーリー性のあるものや長い読み物など発達に応じて楽しんでいます。

生の声で読み聞かせてもらうことは、子どものイメージする力を豊かにします。秋の夜長、家庭でも絵本に親しんでみませんか。

お願い

寒くなり、防寒着を着て登園する人が増えてきました。防寒着に記名があるか、かけ紐がついているかを確認してください。(かけ紐にスナップで留めるネームリボンを使用すると、すぐ外れてしまいますので、紐が望ましいです)

11月の活動計画

日付	曜日	内容
1	火	発育測定
2	水	
3	木	文化の日
4	金	
5	土	年長児太鼓披露
6	日	
7	月	秋の健康診断 (きりん・こあら・うさぎ)
8	火	
9	水	英語であそぼう 秋の健康診断 (りす・あひる・ひよこ)
10	木	体操教室 (きりん・ジョイナス)
11	金	出雲フィルコンサート (きりん)
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	生活振り返り週間 (ダウンメディア)
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	はまっこピカピカ大作戦
22	火	
23	水	勤労感謝の日
24	木	体操教室 (こあら・ジョイナス)
25	金	誕生会
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

12月の予定

1日(木)発育測定 7日(水)英語であそぼう
8日(木)、15日(木)体操教室
9日(金)誕生会 21日(水)クリスマス英語
29日(木)希望保育日
30日(金)～1月3日(火)年末年始休業
(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

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
 <p>7 ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 切干大根のみそ汁 玄米フレーク 牛乳</p>	<p>1 パン 煮込みハンバーグ 小松菜サラダ 焼きじゃが きのこスープ チーこぶおにぎり</p> <p>8 おべんとうの日 大学いも</p>	<p>2 肉うどん 鮭と大豆のサラダ かぼちゃ煮 なすとピーマンのみそ炒め お米のスープ</p> <p>9 野菜たっぷりラーメン 厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ 大豆とじゃこのおにぎり</p>	<p>3 文化の日</p> <p>10 ごはん 焼きさんま 白菜とりんこのサラダ のっぺい汁 さつまいものガレット 牛乳</p>	<p>4 ごはん ぎよろつけ れんこんきんぴら 酢みそ和え さつまいものみそ汁 くりマフィン 牛乳</p> <p>11 七五三お祝い献立 サーモンライス 鶏肉のコーン揚げ さつまいもとかぼちゃのサラダ こんブロッコリー わかめスープ シュガートースト 牛乳</p> 	<p>5 おやつ</p> <p>12 おやつ</p>
<p>14 カレーライス フルーツヨーグルト ツナサラダ 大豆の磯煮 麩ラスク 牛乳</p>	<p>15 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え いもいもみそ汁 りんごパイ</p>	<p>16 けんちんうどん 小魚マリネ さつまいもこんぶ 高菜のナムル 梅じゃこおにぎり</p>	<p>17 ごはん おからナゲット 野菜の中華風 あらめ煮 麩のみそ汁 焼きそば</p>	<p>18 ごはん 赤魚と白ネギの煮付け さつまいもと柿のサラダ 酢ごぼう たまごのみそ汁 ぎょうざピザ 牛乳</p>	<p>19 おやつ</p>
<p>21 きのこごはん 松風焼き なます さつまいも煮 白菜のみそ汁 お好み焼き</p>	<p>22 パン タンドリーチキン かぶサラダ シチュー 中華おこわ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 和食の日 ごはん さばの塩麹焼き 梅磯和え 卵の花 豚汁 ホットケーキ 牛乳</p> 	<p>25 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え 船場汁 焼き芋 牛乳</p>	<p>26 おやつ</p>
<p>28 そぼろ丼 豆腐のきのこソース 白菜サラダ もやしのみそ汁 甘辛れんこん</p>	<p>29 ごはん 鮭の香味焼き ナムル 里芋煮ころがし なめこのみそ汁 じゃこトースト 牛乳</p>	<p>30 ミートスパゲティ 大根のチーズ焼き ごぼうサラダ 白菜ミルクスープ おかかおにぎり</p> 			

風邪をひかない食事

●温かい食事

寒い日には、汁物や鍋物などの温かい食べ物で体を温めましょう。

●ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。

小松菜、ほうれん草、にら、レバーなどに多く含まれています。

●根菜たっぷりの食事

大根やごぼう、にんじんなどの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多くとれます。

●食後には果物を

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

