

### 10月の園だより

長かった夏もようやく終わり、過ごしやすい秋がやってきます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみが多い季節がやってきました。秋の自然に十分関わりながら、不思議を見つけたり、観察したり、試したりしてたくさんの発見を子ども達と楽しんでいきたいと思ひます。

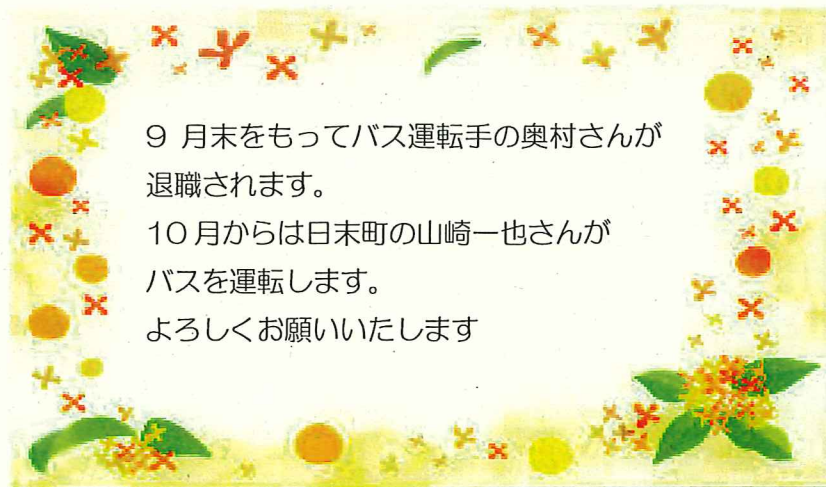


#### お知らせ・お願い

- ・10月15日(木)から、一般児組(たんぼぼ、すみれ、さくら組)は制服を着用して登園して下さい。
- ・衣替えになりますので、ロッカーの着替えの確認をしてください。
- ・10月よりスポーツ塾が再開します。29日(木)に予定しておりましたスポーツ塾閉講式は1月になります。



10月6日(火)に、市内の年長さん約1,000名がオンラインでつながり交流します。本園でも年長児が参加し、他園の園児とクイズやダンスなどをして楽しみます。タオルのプレゼントもあります。お家でお話を聞いてあげて下さい。

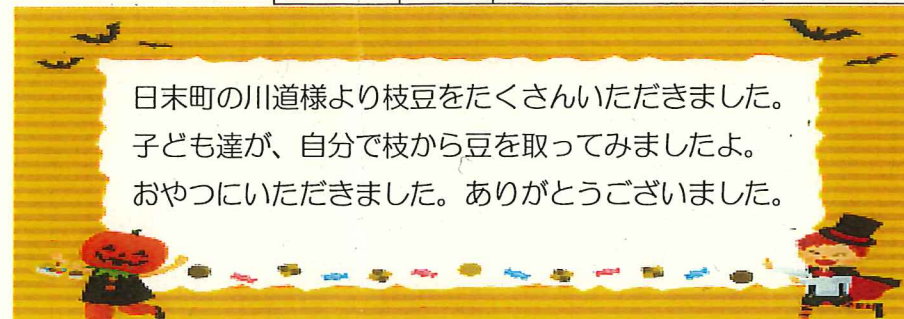


9月末をもってバス運転手の奥村さんが退職されます。  
10月からは日末町の山崎一也さんがバスを運転します。  
よろしくお願ひいたします

10月の園児数は86人です。



日	曜日	行事	備考
1日	木	衣替え(一般児) お米の日(さくら、すみれ、たんぼぼ組) スポーツ塾	制服は15日(木)より着用してください。 お米1合持たせてください。
2日	金	英語教室	
5日	月	保健の日	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
6日	火	みんなでつなごうわくわく Web こまつ(たんぼぼ組)	年長児が参加します。小松市のこども園や幼稚園のお友達と Web でつながります
7日	水	運動会ごっこ(さくら、すみれ、たんぼぼ組)	今年は子ども達のみで行います。
8日	木	スポーツ塾	
9日	金	英語教室	
13日	火	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
14日	水	日末小学校就学時検診	
15日	木	スポーツ塾	
16日	金	英語教室	
22日	木	スポーツ塾	
23日	金	英語教室 親子読書の日	
26日	月	未満児身体測定	
27日	火	遠足 	詳しくは後日お知らせいたします。全児(0~5歳児)、お弁当の準備をお願いします。 晴れ・・・木場湯公園(2~5歳児) 雨・・・西部児童館(3~5歳児)
28日	水	一般児身体測定	
29日	木	スポーツ塾	
30日	金	英語教室	



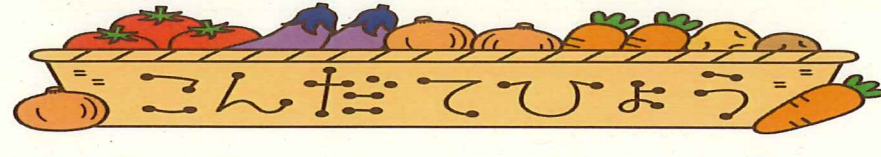
日末町の川道様より枝豆をたくさんいただきました。子ども達が、自分で枝から豆を取ってみましたよ。おやつにいただきました。ありがとうございました。

#### ★11月の主な予定

- 未定・・・発表会ごっこ(3,4,5歳児)
- 親子遠足中止・・・以前お知らせいたしましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため今年度は中止とさせていただきます。

# 10月 食事だより

令和2年10月1日 すえさみこども園



実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

## 旬を食べよう！秋の食材

### きのこ

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけ…今は菌床栽培により安定的に生産され、通年出回っていますが、本来の旬は秋です。食物繊維が豊富で、便秘の解消、コレステロールを下げる働きがあります。



### さつまいも

ビタミンCと食物繊維が豊富です。さつまいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特徴があり、風邪予防や、肌の乾燥防止に効果があります◎



### かき

ビタミンC、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、風邪や貧血の予防に効果があります。酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。熟しすぎたものは、冷凍するとシャーベットのようにして美味しく食べられますよ。



### りんご

カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンCなど、栄養価が高いりんご。今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。



## 新米の美味しい季節となりました！



新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。秋は秋刀魚やきのこ、イモ類等、他にもおいしい旬の食材がいっぱい。秋刀魚の塩焼きにきのこご飯に、さつまいもご飯に……お米と一緒に味わいたい料理もたくさんあって、つい食べすぎてしまいそうです。とはいえ新米の美味しさや秋の味覚を味わえるのもほんのひととき。体重はキープしながら、旬の美味しさを存分に楽しみたいですね。

## ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺にくらべて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。



## 感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。

お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも「一粒残らずきれいに食べようね」と声をかけながら、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶もしっかりしていきたいですね。

月	火	水	木 1	金 2	土 3
	献立表だよ	未満児の朝のおやつ 朝食 全児の午後のおやつ	お茶 ポーロ 豆乳シチュー 小松トマトのうめ～パスタ くだものゼリー（もも） 牛乳 ずんだおはぎ	お茶 ウエハース 手作りさつま揚げ 春雨サラダ 味噌汁 牛乳 せんべい	お茶 せんべい クロワッサン アニマルチーズ りんごジュース
5	6	7	8	9	10
お茶 ビスケット さけフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 りんご モザンビーク風カレー（オリーブ） コーンサラダ トマト 低糖ヨーグルト	お茶 せんべい マーボー豆腐 ナムル バナナ りんごジュース メープルマフィン	お茶 アニマルチーズ 魚の甘酢ソース きゅうりの昆布和え 青菜スープ 牛乳 肉まん	低糖ヨーグルト 鶏の立田揚げ 糸きりわかめサラダ コーンかきたまスープ ジョア（いちご） クラッカー	お茶 ポーロ ロールパン 野菜ジュース ホワイトミニ
12	13	14	15	16	17
お茶 ウエハース 豚肉のケチャップ炒め 大根スープ アニマルチーズ 牛乳 ミニドッグ	お楽しみ会 五目ごはん ハンバーグ マゼドアンサラダ 照のすまし汁 ルビーロマンゼリー まめによる高菜（一般児）	お茶 せんべい ヒレカツ 切り干しサラダ ポテトスープ いちごミルク クラッカー	お茶 ポーロ かぼちゃシチュー れんごんのソテー トマト ヨーグルト和え	お茶 バナナ 酢豚 トマト にら玉スープ 牛乳 ビスケット	お茶 ウエハース クロワッサン 野菜ジュース アニマルチーズ
19	20	21	22	23	24
お茶 せんべい 魚のかば焼き 和風サラダ 味噌汁 低糖ヨーグルト	アンドミルク65 柿 ぎょうざ入りスープ 大麦入りじゃがマヨ炒め 国産みかんゼリー 牛乳 ビスケット	お茶 せんべい ひじき入り肉じゃが パンサンサー りんご 牛乳 ハームクーヘン	牛乳 ポーロ いなり卵うどん れんごんのごまマヨ和え ジョア（いちご） 大学いも	お茶 ビスケット 豚肉と大豆の磯煮 小松菜の納豆和え トマト ミルクココア ウエハース	お茶 せんべい ロールパン 国産いちごのムース りんごジュース
26	27	28	29	30	31
お茶 ウエハース 豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ 味噌汁 ジョア（マスカット） クラッカー	秋の遠足 手作り弁当をお願いします	お茶 ポーロ 鶏肉のマーマレード煮 キャベツのソテー 味噌汁 いちごミルク せんべい	お茶 オレンジ ちくわのいそべ揚げ じゃこトマトの甘酢あえ 味噌汁 牛乳 ドーナッツ	牛乳 ビスケット ポークビーンズ コールスローサラダ 柿 牛乳 マカロニきなこ	お茶 ポーロ クロワッサン ホワイトミニ 野菜ジュース

★都合により献立が変更になる時があります。

10月13日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

10月1日にお米1合お預りします(たんぼぼ・すみれ・さくら)

## 中秋の名月

令和2年の中秋の名月は10月1日です。中秋の名月とは「十五夜」の事です。色々説はありますが、一般的には15個の団子、ススキ(稲穂の代り)、秋に収穫した芋を飾ります。満月は南東の空に見えるそうですよ。10月1日の午後のおやつはずんだあんのおはぎです。ずんだあんに使う枝豆は先日、地域の方から頂いた枝豆で作ります。

### 作り方

ずんだあんは、枝豆を茹で、さやから出して、更に一粒ずつ薄皮をむく。砂糖と塩を加え、すり鉢などですり潰す。熱湯を少量加えてあんの固さを調節する。少し塩を入れて軟らかめにご飯を炊き、熱いうちに粗つぶしにして小さく丸めてずんだあんをつけて出来上がり！