



今月は屋台屋さんごっこ、もぐもぐの日など食べるイベントがたくさん！体調管理に気をつけて元気に登所してください。

調理室より



### 栄養を補うおやつ

おやつ=お菓子と考えてしまいがちですが、食事の代わりですので栄養を補うという視点で内容を見直してみましよう。カルシウムをとりたいたときは小魚とチーズがのったピザ、食事で十分に炭水化物がとれなかったときはおにぎりといったように、3回の食事ですり足りないものを考えることで工夫が出来ます。おやつの時間には、水分補給も忘れずに♡

10月にはたくさんの行事がありました。保護者の皆さまのご協力に感謝します。

体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけて下さいね♡今月は『屋台屋さんごっこ』を予定しています。

公民館の方や吉賀中学生そして、連携園の朝倉保育所からも参加予定です。にぎやかになりそうで、楽し

日	曜	献立名	行事予定
1	日	さん祭みん祭農業文化祭	ハ久呂七光太鼓 出演 (年長組)
2	月	にらもやしラーメン、和風サラダ	体育教室
3	火	<b>文化の日</b>	
4	水	ハヤシシチュー、ワンタンのパリパリサラダ、フルーツ	もったか花園 (年長組)
5	木	<b>お弁当の日</b>	
6	金	タンドリーチキン、大豆のサラダ、野菜スープ	
7	土	<b>七カ祭り</b>	ハ久呂七光太鼓 出演 (年長組)
9	月	親子うどん、切り干し大根の炒め煮	体育教室
10	火	サバと玉ねぎのみそ煮、青菜の白和え、かまぼこのすまし汁	防火パレード
11	水	カレーシチュー、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	避難訓練
12	木	凍り豆腐のオランダ煮、カミカミサラダ、さつま汁	
13	金	魚のホイル包み焼き、里芋のサラダ、ほうれん草スープ	
14	土		
16	月	<b>屋台屋さんごっこ</b>	
17	火	鮭の塩麹焼き、ほうれん草と麩のごま和え、豚汁	
18	水	里芋のみそシチュー、ひじきと大豆の煮物、フルーツ	ロケットクレヨン コンサート
19	木	スパニッシュオムレツ、根菜サラダ、チンゲン菜と豚肉の中華スープ	
20	金	揚げ魚の甘酢あんかけ、おかか和え、麩のすまし汁	就学時健診 (午後)
21	土		
23	月	<b>勤労感謝の日</b>	
24	火	肉みそ豆腐、かぶの酢の物、きのこのすまし汁	
25	水	カレーシチュー、はりはりなます、フルーツ	身体測定
26	木	<b>もぐもぐの日</b> (白ご飯はいりません)	移動図書
27	金	魚のコーン風味焼き、さつまいもサラダ、卵スープ	フール教室
28	土		
30	月	五目ビーフン、三色野菜和え	

おたんじょうび  
おめでとう

