



食欲の秋ですね♪
食べ物がおいしい季節ですが、食べ過ぎに注意して元気に登所してください。

調理室より



食物繊維を取ろう

秋に収穫される小豆などの豆類や、ごぼうなどの根菜類、いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。お通じをよくするほか、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。おなかの調子を整えるためにも、食物繊維が豊富な食材が揃うこの時季に、積極的にご家庭の献立に取り入れてはいかがですか？

いよいよ運動会です。

保護者の方も、参加して子ども達と一緒に楽しんで下さいね(*^^)v

さくら・すみれ組さんは、土曜日のイベントもありますので、ご協力をお願いします。

*1日は衣替えですが、運動会までは、幼児組さんの園児服は自由とします♥

井川仁美



日	曜	献立名	行事予定
1	土		
3	月	きのこカレーうどん、ごま酢和え	体育教室
4	火	お弁当の日	運動会予行練習 写真撮影
5	水	ハヤシチュー、鉄分たっぷりサラダ、フルーツ	写真撮影(予備日)
6	木	つるるんチャイナ、甘酢和え、チンゲン菜とわかめのスープ	
7	金	さわらの香味焼き、納豆和え、みそ汁	
8	土		
9	日	運動会	
10	月	体育の日	
11	火	鶏肉のマーマレード焼き、春雨サラダ、野菜スープ	避難訓練
12	水	サーモンシチュー、切干大根と厚揚げの煮物、フルーツ	
13	木	凍り豆腐のオランダ煮、じゃこ和え、すまし汁	
14	金	魚の和風ムニエル、三色野菜和え、みそけんちん汁	フール教室
15	土	収穫祭『産直・物産館やくろ』	さくら・すみれ組
17	月	ナポリタン、カミカミサラダ	
18	火	さばの人参みそ煮、ほうれん草の磯和え、けんちん汁	
19	水	魚の幽庵焼き、青菜の白和え、はんぺんのすまし汁、フルーツ	花いっぱい運動 (さくら・すみれ組)
20	木	八宝菜、ひじきの中華風和え、わかめスープ	人形劇観劇
21	金	さんまのかば焼き、切干し大根のごま酢和え、みそ汁	
22	土	収穫祭『道の駅シルクウェイにちはら』	さくら・すみれ組
24	月	野菜のあんかけ焼きそば、さつまいもサラダ	体育教室
25	火	炒り鶏、おかか和え、みそ汁	身体測定
26	水	カレーシチュー、大豆とひじきのサラダ、フルーツ	
27	木	黄金揚げ、ブロッコリーのサラダ、すまし汁	移動図書
28	金	鮭のサワーソース焼き、ひじきのサラダ、きのこスープ	
29	土	食育フェア	巡回サッカースクール (さくら・すみれ組)
31	月	五目ビーフン、かぼちやのそぼろ煮	

