



今月は、運動会がありますね☆たくさん食べて風邪をひかずに元気に登所してきて下さい☺
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。お腹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、積極的に献立に取り入れましょう。

今年、コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、運動会の時間を短縮して開催することに決まりました。短縮はしますが、“親子で密になって楽しんで下さい”又、毎年0.1.2才児がかわいい姿でパレードを行っていましたが、今年はありませんので、ご了承下さい。又祖父母や保護者競技も同様ありません、どうぞご理解ください。さくら組は、八久呂太鼓の収録が10月25日(日)あります、柿木ふれあい会館に現地集合・現地解散ですので、ご協力をよろしくお願いします。

日	曜	献立名	行事予定
1	木	魚のさっぱり焼き、青菜の白和え、味噌汁	八久呂太鼓練習
2	金	ハッシュドポーク、ツナの酢の物、フルーツ	
3	土		
5	月	みそバターラーメン、シーザーサラダ	吉中職場体験
6	火	栗ご飯、ほうれん草ともやし磯辺和え、 コーンフレークチキン、ふわふわ味噌汁	吉中職場体験
7	水	カレーシチュー、春雨の酢の物、フルーツ	運動会予行練習
8	木	さんまの蒲焼き、ひじきの中華風和え、沢煮椀	
9	金	オムレツ、みそマヨサラダ、五目スープ	
10	土		運動会
12	月	和風スパゲティ、はりはりなます	避難訓練
13	火	鮭のムニエル、根菜きんぴら、野菜スープ	体育教室
14	水	さつまいもコロケ、鉄分たっぷりサラダ、味噌汁	
15	木	サバの味噌煮、じゃこ和え、かきたま汁	
16	金	サーモンシチュー、ナムル、フルーツ	布団持ち帰り日
17	土		
19	月	カレーうどん、ひじきと秋野菜の五目煮	
20	火	魚のオープン焼き、ワンタンのパリパリサラダ、さつま汁	体育教室
21	水	おから入りハンバーグ、カミカミ和え、きのこのスープ	八久呂太鼓練習
22	木	鯖の香味焼き、三色ごま和え、すまし汁	手話教室
23	金	お弁当の日(幼児クラスは、レゴブロック遠足予定)	
24	土		
25	日		八久呂太鼓収録
26	月	あんかけ焼きそば、小松菜とひじきの和え物	身体測定
27	火	鯖の照り焼き、マセドアンサラダ、けんちん味噌汁	体育教室
28	水	つるるんチャイナ、ワンタンスープ 切干しとほうれん草のごま酢、	花いっぱい運動 (あじさい組)
29	木	鮭のちゃんちゃん焼き、三色お浸し、豆腐汁	
30	金	大豆キーマカレー、スパゲティサラダ、フルーツ	移動図書交換日
31	土		

おたんじょうび おめでとう!

