



朝晩涼しくなりましたので、風邪をひかないように元気に登所してきて下さい☆

調理室より



## 食事は正しい姿勢で

食事の時、どんな姿勢ですか？背中が丸くなっている、テーブルにもたれかかっている、ひじをつくなどの格好は、消化が悪くなる原因に。背筋を伸ばしてまっすぐ座り、いすに深く腰掛け、テーブルとの間はこぶし1つ分あけるのが、正しい姿勢です。椅子の高さは、胸とへその間にテーブルがあり、床や踏み台に足がつくのが理想です。

毎年恒例となりました、『祖父母参観日』は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。行事が思い通りに出来ないのが残念です。又小中合同運動会で毎年可愛いダンス等を披露していましたが、今年は中止と連絡がありました。残念です。

★あごひもについて



あごひも（ゴム）はゆるんでいませんか？確認をお願いします

日	曜	献立名	行事予定
1	火	鯖の西京焼き、中華風酢の物、豆腐汁	体育教室
2	水	野菜のトマト炒め煮、ひじきのナムル、味噌汁	聴力・視力検査（欠席児）
3	木	鮭のレモンヨーグルト焼き、ハムサラダ、わかめともやしのスープ	
4	金	ハヤシシチュー、ごま酢和え、フルーツ	八久呂太鼓練習日
5	土		
7	月	カレーソーススパゲティ、ひじきの和え物	
8	火	魚の黄金焼き、そうめんうりの酢の物、五目味噌汁	体育教室
9	水	大豆のごつごつ揚げ、変わりサラダ、ニラと豚ひき肉の中華スープ	八久呂太鼓練習日
10	木	煮魚、切干し大根のゴマ和え、かきたま汁	避難訓練 六日市学園実習 15日迄
11	金	クリームシチュー、小魚サラダ、フルーツ	
12	土		
14	月	五目ビーフン、ツナ和え	
15	火	タンドリーチキン、三色野菜和え、野菜スープ	八久呂太鼓練習日
16	水	生揚げと野菜のなかよし煮、きゅうりとわかめの三杯酢、すまし汁	
17	木	魚の磯辺揚げ、さつまいもサラダ、豚汁	
18	金	カレーシチュー、干し大根とひじきのサラダ、フルーツ	布団持ち帰り日
19	土		小中合同運動会
21	月	敬老の日	
22	火	秋分の日	
23	水	じゃが芋のそぼろ煮、キャベツのごま酢和え、すまし汁	体育教室
24	木	甘酢焼き、納豆和え、味噌汁	吉中保育体験
25	金	ビーフシチュー、ひじきのごまサラダ、フルーツ	移動図書交換日
	土		
	月	イタリアン焼きそば、お浸し	
29	火	鮭のねぎみそ焼き、中華和え、すまし汁	
30	水	チャンプル、春雨サラダ、かに風味スープ	