



えんだより

令和5年度
中里こども園

朝夕の気温が下がり、秋の終わりを感じられるようになりました。風も冷たくなってきましたが、子ども達は元気いっぱいです。鬼ごっこやボール遊びなど体を動かして寒さを吹き飛ばしています♪ 戸外遊びを通して秋の自然に親しみ、のびのび遊びたいと思います！！また、風邪をひきやすい季節でもあります。早めの就寝や、栄養たっぷりの食事で元気な体づくりを進めていきましょうね❤️



クラス目標

たいよう

- ・お遊戯会に向けて、友だちと共に目的に向かって練習する
- ・自分の意見を表したり、相手の考えに共感したりしながら遊びを進める
- ・季節の移り変わりを感じながら、秋の自然に興味・関心を持つ

そら

- ・友達と共に目標を持ち、協力して取り組む楽しさを味わう
- ・思いや考え方を出し合いながら、興味のあることについて調べ、試しながら作ろうとする。

ほし

- ・基本的な生活習慣を見直し、身の回りのことを丁寧に行う
- ・戸外で体を思いきり動かし、遊びの充実感を味わう

にじ

- ・身の回りの事を自分でできた喜びを感じると共に、自信をつけて次の意欲に繋げる
- ・戸外で秋の自然に触れながら、体を動かして遊ぶ事を楽しむ

いちご

- ・気温や一人一人の体調に留意し、健康的に過ごせるようにする。
- ・戸外遊びや散歩を通して秋の自然に親しみを持つ。

もも

- ・安全に配慮された環境の中で、戸外活動を楽しみ、自然の風や光の心地よさを感じる。
- ・保育教諭と触れ合う中で、受け止めてもらう安心感や認めてもらう喜びを感じる。



行事予定・献立表

日	曜日	行事予定	献立表		
			3歳児以上	未満児	おやつ
1	水		鮭の味噌煮 豚しゃぶサラダ すまし汁 ぶどう	ご飯 なめ茸	牛乳 お菓子
2	木	福祉大会(年長)	牛肉コロッケ ツナサラダ 鮭漿汁 オレンジ	ご飯 のり佃煮	豆乳 お菓子
3	金	文化の日			
4	土		コーンシチュー ゼリー かに風味サラダ	ご飯 スープ	牛乳 お菓子
5	日				
6	月	~10日 実習生	鶏と大根の琥珀煮 アーモンド和え 味噌汁 キウイ	ご飯 ふりかけ	牛乳 お菓子
7	火	もちつき会	カうどん ヤクルトDEカップ	チーズ	ジョア お菓子
8	水		カレイのみぞれ煮 酢の物 豚汁 りんご	ご飯 なめ茸	牛乳 お菓子
9	木	七五三詣り	アジフライ チキンサラダ 味噌汁 オレンジ	ご飯 のり佃煮	豆乳 お菓子
10	金		マーボー豆腐 ナムル スープ みかん	ご飯 ワインナー	牛乳 お菓子
11	土		えびカレー ミモザサラダ 福神漬 ヨーグルト	ご飯 スープ	牛乳 お菓子
12	日				
13	月		津軽おでん ごまあえ すまし汁 りんご	ご飯 ふりかけ	牛乳 お菓子
14	火	体操教室(年長・中)	ミートパスタ 温野菜 スープ バナナ	ヨーグルト	ジョア お菓子
15	水	お誕生会10月、11月 (以上児)	秋の彩りご飯 温野菜 スープ エビフライ オレンジ	ご飯 チーズ	牛乳 お菓子
16	木	お誕生会10月、11月 (未満児)	いわしの生姜煮 ピーフン炒め 味噌汁 キウイ	ご飯 ワインナー	豆乳 お菓子
17	金		豆腐ハンバーグ スープ 三色ソテー みかん	ご飯 なめ茸	牛乳 お菓子
18	土		卵とトマトのハヤシ エビサラダ ヨーグルト	ご飯 スープ	牛乳 お菓子
19	日				
20	月		肉じゃが なめ茸和え 味噌汁 りんご	ご飯 ふりかけ	牛乳 お菓子
21	火		醤油ラーメン バナナ カニシューまい	ヨーグルト	ジョア お菓子
22	水		鮭のムニエル スープ ジャーマンポテト ぶどう	ご飯 なめ茸	牛乳 お菓子
23	木	勤労感謝の日			
24	金	避難訓練(地震)	鶏のオレンジ焼き 味噌汁 マカロニサラダ キウイ	ご飯 のり佃煮	牛乳 お菓子
25	土		ポークカレー 福神漬 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 スープ	牛乳 お菓子
26	日				
27	月		筑前煮 青菜と卵和え 味噌汁 みかん	ご飯 ふりかけ	牛乳 お菓子
28	火		けんちん風うどん バナナ ちくわ納豆揚げ	ヨーグルト	ジョア お菓子
29	水		赤魚黄身焼き 煮浸し 味噌汁 りんご	ご飯 ワインナー	牛乳 お菓子
30	木		チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	ご飯 のり佃煮	豆乳 お菓子

☆りんごに含まれる主な成分は、カリウム、ビタミン C、食物繊維、りんごポリフェノールがあります。プロシアニジンは内臓脂肪を減らす機能があると言われています。