

10月 えんだより

朝晩が涼しくなり、虫たちの奏でる声が心地よいBGMになる季節になってきました。秋本番がいよいよ到来しましたね。

さて、先日の運動会では、たくさんの拍手と応援をありがとうございました。体育館での開催となりましたが、慣れない場所で、大勢のお客さんの前という慣れない状況の中でも、それぞれが精一杯の気持ちで頑張っていたと思います。この経験が、お子さんの成長に繋がることと思います。

10月から、いろいろな行事が盛りだくさんです。友達と力を合わせてがんばる楽しさや喜びを感じ、また一つ、ぐーんと成長する姿を想像すると、ワクワクします。保護者の皆さんと一緒に、見守っていきたいと思います。

<今月の目標>

- 生活リズムを整え、健康に過ごせるようにする。
- 秋の自然に触れながら、戸外でのびのびと体を動かす。
- リズムや運動遊びで、表現する楽しさを知る。

10月生まれのおともだち



令和5年9月29日(金) 発行 上市町三日市保育園
<TEL> 076-472-0449 <FAX> 076-472-1210
<E-mail> info@mikkaichihoikuen.com
「上市町三日市保育園」で検索してね。

秋が旬の食べ物

食欲の秋の到来!!何でもおいしく感じるこの季節は、その中でも旬の食べ物をよりおいしく食べたいですね。そんな秋に旬を迎えるたくさんの食材の中から3つご紹介します。

里いも

里いもは冬の時期に美味しいイメージだけど、品種によって旬が少し違うんだって。スーパーに並ぶ最もポピュラーな「土垂^{とだれ}」は10月から12月にかけてが美味しい旬の季節!一方で、お正月の縁起ものとして使われる「八つ頭」は、11月から1月が旬の時期だそうですよ。

さば

さばは日本の食卓でなじみのあるお魚だけど、スーパーでよく見かけるさばには、マサバとゴマサバがあるよ!今が旬なのはマサバです。マサバの旬は秋から冬にかけて。この時期には脂がのってとても美味しいんだって。さばといえば味噌煮が人気だけど、シンプルな塩焼きや竜田揚げにしてもとても美味しいですよ!

新米

米は一年を通して食べているものですが、9月下旬~10月上旬が米の収穫時期となり、これも秋の味覚です。新米と呼べるのは、収穫した年の12月31日までに精米されて包装されているもの。新米は古米に比べて炊きあがりにツヤがあり、ジューシーでももちもちとした食感があるのが特徴です。組織がやわらかいので、水加減を少し少なくするといいですよ。

この秋におすすめの絵本 vol.1

「おいも」

秋の楽しみおいもほり。おいも〜、おいも〜、さつまいもー。歌っていたら、おいしいやきいもできあがり! あつあつのやきいも食べたら、どうなっちゃう? めくるのが楽しくなる、読み聞かせにピッタリの1冊。読書の秋にぜひ読んでみてね。



行事予定

- 2日(月) 英語教室(年少・年中・年長児)
- 3日(火) 茶道教室(年長児)
- 10日(火) まんまるランド(子育て支援) 身体測定
- 11日(水) 身体測定 内科健診(13時~)
- 12日(木) 祖父母参観
- 13日(金) 布団&ズック持ち帰り
- 18日(水) 体操教室(年中・年長児)
- 20日(金) 園外保育(手作り弁当をお願いします)
- 23日(月) まんまるランド(子育て支援)
- 24日(火) 避難訓練(消防署指導) 歯科検診(13時~)
- 25日(水) サッカー教室(年長児)
- 26日(木) お楽しみ会(お弁当はいりません)
- 27日(金) 水泳教室(年長児) 布団&ズック持ち帰り
- 30日(月) 防犯訓練

○10月より衣替えです。園児服を着用してきてください。ポケットにはハンカチ、ティッシュを入れてください。園児服の着用が暑いようなら、カバンの中に入れておいてください。
○パジャマと枕は、毎週金曜日に持ち帰ります。



園外保育について

20日(金)に園外保育(遠足)があります。そのため、天気の良い日はお散歩がてら歩く練習をします。くま組・ぞう組さんは、登園される時は歩きやすい足のサイズに合ったズックを履いてきてください。ひよこ・うさぎ組は園庭のズックで園外保育に行きます。あらためてサイズ確認をされたい方はお申し出ください。