

10月 おやつだよ!



さわやかな風が吹き過ぎやすい季節となりましたね。
 気持ちの良い秋晴れの下、園庭で伸び伸びと身体を動かして遊ぶ子ども達です♪
 今月も体調管理に気を付けて元気よく過ごしていけたらいいなと思います。



食事のマナーを学ぼう!

正しい位置を知っていますか?!



ご飯は左、汁物は右に、お箸は手前に!
 お家でお手伝いする時にぜひやってみてね!
 正しい位置に置いて食べるときいつもより
 もっともっとおいしく感じるかも?!



秋といえば、、食欲の秋♪

秋に取れる食べ物には栄養がたくさん!
 サンマやイワシなどの魚には DHA やカルシウム、たんぱく質がたっぷり含まれているんですよ。
 また、しいたけやエリンギなどのキノコ類には食物繊維が豊富なので便秘や生活習慣病予防にも!
 ぜひおうちで取り入れてみて下さいね~
 美味しいご飯で栄養ばっちり!
 健康な身体を作っていきましょう♪



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 じゃがいも まけんグミ ビスコ	2 さやえんどう ペンシルカルパス ほかうけ
5 カントリーマアム ほたてかむひも さっぽろポテト	6 味かるた あべっこラムネ ビックカツ	7 まがいせんべい うまい玉かるしゅー 焼いたら	8 たべっこどうぶつ 千ロルチョコ こんにゃくゼリー	9 選ぶおやつ
12 雪の宿 カブリコミニ さけるグミ	13 うまい棒(めんたい味) チョコチップクッキー カルパス	14 キットカット ほたほた焼き イカソーめん	15 おとっと ましゅろー ざらめまがいせんべい	16 まけんグミ もろこし輪太郎
19 ジャガビー シャンペンサイダー キットカット	20 サクサクパンダ アンパンマンあげせん カルパス	21 ヤングドーナツ とんがりコーン	22 ビックカツ どらチョコ	23 ノアール 焼いたら うまい棒(めんたい味)
26 さく山チョコ次郎 チーズ フルーツ	27 うまい玉かるしゅー フライドポテト ましゅろー	28 お誕生会	29 チョコパイ コーンポタージュ	30 ハロウィンのおやつ



※おやつの内容や日にちは予告なしに変更になる場合があります

ハロウィンとは、、、?



ハロウィンはヨーロッパのお祭りのひとつで作物の収穫や平和に過ごさせていることを神様に感謝するお祭りが始まりと言われています。またヨーロッパでは冬になると悪魔が来ていたずらをすると思われていたので人間もおぼけの恰好をして驚かせたり、かぼちゃを怖い顔にくり抜いて追い返そうとしたそうですよ~