

# おやつだよ！ 10月号



さわやかな風が吹き過ぎしやすい季節となりました。  
 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きましょうね。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 コーンポタージュ チョコチップクッキー	2 お家から 持ってきてね
3	4 ましゅまるおこし	5 こつぶっこ うまい棒(めんたい)	6 ポテトフライ シャンペンサイダー 焼いたら	7 フルーツポンチ	8 おとっと ビックカツ さけるグミ	9 お家から 持ってきてね
10	11 うまい棒(サラミ) きのこたけのこ いちご大福	12 ヤングドーナツ ジャガビー	13 ハッピーターン うまい玉かるシュー ペンシルカルパス	14 イカソーめん うまい棒(サラダ) こつぶポテコ	15 キャベツ太郎 どらチョコ	16 お家から 持ってきてね
17	18 チョコパイ アンパンマンあげせん	19 厚切りバウム イカソーめん 星たべよ	20 ウイットナンバー かっぼえびせん	21 はちみつケーキ おとっと	22 /アール うまい棒(サラミ) こんにゃくゼリー	23 お家から 持ってきてね
24	25 カズ/コミニ もちろし輪太郎	26 フライドチキン うまい玉かるシュー	27 お誕生会 シュークリーム	28 さやえんどう ビスコ 千ロルチョコ	29 うまい棒(ていやく) まけんグミ チョコ大福	30 お家から 持ってきてね
31 						

※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

＼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！



＼お願い／



マスクの予備をお願いします。  
 学童で保管しておくことも出来ますので  
 お気軽にお申し付けくださいね  
 石鹸を付けてしっかり手も洗いましょう！



## 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  
 や平和に過ごし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した。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～