

ひまわりの家学童保育所

学童だより 10月号



さわやかな風が吹き過ご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。

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には DHA やカルシウム、たんぱく質がたっぷり含まれています。しいたけやエリンギなどのキノコ類は食物繊維が豊富なので、便秘や生活習慣病予防に！そして、ハロウィンに欠かせない🎃はビタミン・カルシウム鉄分・カリウムなど、美容と健康に有効な野菜です。ぜひおうちで取り入れてみて下さいね。

今月のおやつ

1	火	じゃがりこ ペンシルカルパス 豆乳ウエハース
2	水	パン 選ぶおやつ
3	木	あみじゃが マリービスケット
4	金	おととと コアラのマーチ
7	月	ブラックサンダー 選ぶおやつ
8	火	さやえんどう ビスコ
9	水	こつぶっこポテコ ムーンライト
10	木	かっぱえびせん もちっといちご
11	金	サッポロポテトBBQ あわソーダラムネ
15	火	ハッピーターン さくさくパンダ
16	水	ウイナー チョコチップクッキー
17	木	キャラメルコーン しっとりくんさき
18	金	ポテトチップス キットカット
21	月	コーンポタージュ スルメジャーキー
22	火	ステックポテト ヤングドーナツ
23	水	三連ゼリー サッポロポテト
24	木	堅あげポテト こんにゃくゼリー
25	金	たべっこどうぶつ いかソーメン
28	月	アンパンマン揚せん アルフォート
29	火	ポテトフライ きのこたけのこ
30	水	🎃おやつ(カントリーマアム、ホームパイ、コアラのマーチ、ルマンド、パイの実)
31	木	🎃おやつ(オールドファッション)

※おやつの内容や日には予告なしに変更になる場合があります

10月生まれのお友達

1年生 砂田るなさん 蛭川ゆあさん  
石原りのさん高野わくさん

2年生 小野ゆりなさん 佐々木ゆうせいさん  
西守かりんさん 野々村いとさん  
藤田しょうきさん

3年生 大東しゅんとさん 坂根そうたさん  
菅原ゆきなさん

4年生 今村しずくさん 鈴木らいいりさん

誕生会 10月30日(水)14:40頃から

内容 未定

お楽しみに🎃🍬🍷

お願い

- お天气が良い時間帯は園庭を開放して遊びますので、ジャンパーやパーカーなど上着の用意をお願いします。
- 職場が変わった時、辞めた時には書類の出し直しが必要ですので、すぐに学童にお知らせ願います

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ば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。