

平成29年 10月1日
長寿院保育園



少し肌寒くなり、過ごしやすい季節、秋がやってきました。
14日はみんなが楽しみにしている運動会です。
一生懸命練習に励んでいるので、皆様応援のよろしくをお願いします。



今月の行事予定

- 10月5日(木) あさぎりむつみ荘運動会 ※鼓笛演奏(一年保育)
- 10月14日(土) 運動会
- 10月17日(火) 石井病院デイケアセンター訪問(一年保育20名程度)
- 10月21日(土) ひまわり会
- 10月23日(月) ケーブルテレビ「みんな元気な明石っ子」
- 10月28日(土) アスピア明石×ピオレ明石 Halloween仮装パレード
- 10月30日(月) 健康診断(内科検診)全園児 13:30～
※月1回 避難訓練

11月の行事予定

- 11月6日(月)～11月10日(金) 玉津中学校 トライやるウィーク実施
- 11月8日(水) 消防訓練(一年保育)
- 11月18日(土) ひまわり会
- 11月21日(火) 消防防火訓練
- 11月24日(金) 記念撮影



衣替えの季節です

朝夕はめっきり涼しくなりましたが、日中暑い日もあります。
その日の気温や天候、体調に合わせ、服装を調節し、季節の
変わり目も元気に過ごしましょう。

また、私服ではなく体操服の着用をお願いします。
久しぶりの冬服は小さくなっていませんか？名前が薄くなっていませんか？
この機会に確認をお願いします。



「食欲の秋」とも言われるこの季節は
新米をはじめ、野菜・果物・魚など私たち
日本人の食卓に欠かせない多くの食
物が旬を迎えます。旬とは、その食べ
物がたくさん穫れる上、一年のうちで最も
美味しく栄養価も高くなる時期です。
この季節ならではの美味しさを味わっ
てみてはいかがでしょうか？

秋に美味しい食べ物とは？

- ・**サツマイモ**: 焼き芋、お菓子などにも大活躍！
ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の中も外も
綺麗にしてくれます。
- ・**サバ**: 脂がのって美味しいEPA(エイコサペンタエン酸)
DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。
DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しています。



<かぼちゃプディング>



材料

- かぼちゃ 正味350g(皮付500g)
- スキนมilk 100g
- 水 250cc
- 砂糖 50g
- 卵 3個
- ラム酒(お好みで) 大きじ1～2
- {パウンド型:21cm×8cm×5.5cm}

作り方

- ①かぼちゃを適切な大きさに切り、やわらかくなるまで蒸し、
皮をとっておきます。
- ②材料全部をミキサーにかけます。
- ③型にクッキングシートを敷き、②を流して170～180℃の
オーブンで30～40分焼きます。