



ぽんぽこだより



木更津ぽんぽこ園



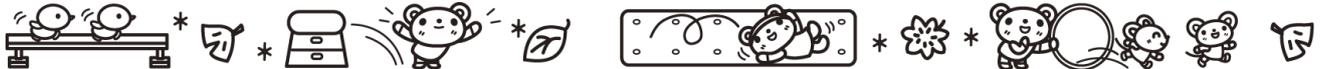
涼しい風が吹き、すっかり秋の気配を感じる今日この頃です。葉っぱも色づき、子供たちも喜んでたくさん拾っています。季節の移り変わりを楽しみながら、毎日過ごしたいと思います。

先日は「しおかぜ」の敬老会で、ひとりも泣かずに「しまじろうおんど」を踊ることができました。おうちでの練習など、ありがとうございました。



あたらしいおともだち

ちゃん (1さい)



10月の行事予定

- ・避難訓練
- ・身体測定
- ・いも掘り
- ・お誕生日会

いも掘りについて

いも掘りは12(金)を予定しています。当日は、汚れても良い服装と長靴を用意してください。

雨天の場合は26(金)に延期します。



おねがい

気温の変化の激しい時期です。そろそろロッカーの中の衣替えをお願いいたします。

朝晩と日中の気温差が激しい日もありますので、暑くても寒くても対応できるように長袖半袖両方を入れておいてください。また、お昼寝用の上掛けも春秋用のものに変えてください。



おいしい秋ごはん



さつまいもに栗やだいず、きのこに大根、カリフラワー…秋は、おいしい野菜がいっぱい！旬の野菜は栄養もたくさん含んでいます。でも、中には野菜が苦手というお子さんも…。できるだけ料理を工夫して、おいしく食べられるようにしましょう。

野菜ジュースでは栄養よりも糖質の方が多く、また、かむ力も育ちません。朝ごはんを食べない子供も目立ちます。簡単メニューでもいいので、朝から野菜を食べる習慣をつけましょう。

市販のサンドイッチやサラダでもかまいません。夜に具だくさんのスープや味噌汁を余分に作っておいて朝は冷やご飯を入れてチーズをかけてレンジでチン。それだけでもおいしいリゾットになりますよ♪



ちゃん (3さい)

