



朝夕の空気がひんやりと感じられるようになってきた今日この頃。日中は大分過ごしやすくなり、園の子どもたちは、園庭でどんぐりを拾ったり虫探しをしたりと、元気いっぱいの声を響き渡らせ、秋の遊びを楽しんでいます。

とは言え、この時期は夏の疲れや寒暖差によって体調を崩しやすい時期でもあります。栄養と休息を十分に取しながら、健康に過ごせるよう気をつけましょう。



- ・衣替え(1日)：季節に合った服に入れ替えるだけでなく、クローゼットの整理整頓・湿気、虫対策・気持ちのリセットにもなります。
- ・銭湯の日(10日)：「千+トウ」ゆっくりお風呂に入って体を温めて、免疫力アップへつなげましょう！
- ・スポーツの日(第2月曜日)：1964年10月10日東京オリンピック開会式を記念し、「国民がスポーツに親しみ健康な心身を培う日」として、「10日を体育の日」に制定。2020年より今の名称となりました。楽しく体を動かし

リフレッシュしてみませんか。

- ・さつまいの日(23日)：美味しいさつまいもの産地である川越が、江戸から十三里の距離にあった旬である10月と、ゆかりのある数字の13を組み合わせ、13日が記念日として制定されました。秋の味覚、味わいましょう😊
- ・十三夜(今年は23日)：十五夜は、よく聞きますよね。その「後の月見」とされ、秋の収穫に感謝をするため、収穫物をお月様にお供えします。何を？月見団子です。13個のお団子を用意し、1段目に9個、2段目に4個並べます。月見団子は、お月様から見えるところか、もしくは床の間にお供えしましょう。合わせて収穫された旬の果物や野菜をお供えし、秋の実りに感謝します。たとえば、旬を迎える栗やブドウといった果物がおすすめです。「豆名月」の由来にもなっている枝豆、大豆をお供えするのもよいでしょう。秋の澄んだ空気の中、きれいな月を見上げて、秋の实りに感謝するお月見。日々の忙しさに追われる現代ですが、時間を作ってゆっくりと月を見上げてみる。今年は、そんな心休まるひとときを過ごしてみたいかなでしょうか。

親子で作ってみよう！

パンプキンスープ



【材料】

- ・カボチャ350g・牛乳400ml
- A 塩2つまみ・こしょう小さじ1/4
- コンソメ顆粒20g
- ・有塩バター20g

【作り方】

- ①カボチャを一口大に切り、耐熱ボールに入れ、ラップをかけて500wで8分加熱する。
- ②皮をむいて、熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ミキサーに②と牛乳半量を入れ混ぜる。滑らかになったら、残りの牛乳を入れて混ぜる。
- ④鍋に移しAを加え混ぜ合わせる。
- ⑤なめらかになったら、バターを加え、弱火で混ぜたら完成！！



10月・11月

なかよしひろば

<10月>

- ・7日(水) なべっこ会
- ・10日(土) 運動会
- ・29日(木) 誕生会・身体測定

<11月>

- ・5日(木) こども園であそぼう
- ・12日(木) 手作りおもちゃを作ろう
- ・26日(木) 誕生会・身体測定をしよう

