

## 10月の予定

- 4日(水) 職員会議 (18:00~)
- 10日(火) 身体測定
- 18日(水) 誕生会
- 25日(水) 職員会議
- 26日(木) 避難訓練
- 27日(金)、30日(月)

職員健康診断



### 和の調理法 『浸す』

「おひたし」という献立があるように、「浸す」だけで味つけるシンプルな調理法です。食材をゆで、絞って、浸すだけなので、食材のゆで加減やだし風味、浸す時間が味の決め手になります。浸す汁はかつおと昆布だしに、しょう油、みりんを加えるのが基本です。秋から冬の食材では、きのこや小松菜などがおひたしに向いています。



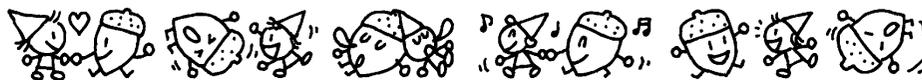
## 10月園だより

2023. 10. 2 小規模保育園南部岡ベアーズ  
園長 長谷川 享子

日が短くなり、セミの鳴き声から、秋の虫の鳴き声に変わり、秋の訪れを感じます。気持ちのいい秋晴れの下、のびのびと体を動かして戶外遊びを楽しんでいます。まだまだ日中は暑い日もありますので、衣服の調節をしながら、過ごしていきたいと思います。

天気の良い日は戶外遊びや散歩に出かけています。草花を摘んだり、どんぐりを拾ったり、虫を見つけたり、思い思いに楽しんでいます。

これからも戶外遊びや散歩に出かけ、木々が色づいていく様子、草木の感触や匂い、風の音など秋の自然に触れていきたいと思います。



### ☆歯科健診について

11月10日(金) 11:00~  
歯科健診を予定しています。詳細は後日手紙でお知らせします。

内科健診も日程が決まりましたらお伝えします。

### <おねがい>

涼しい日もありますが、日中体を動かすと汗ばむ時もありますので、もうしばらく半袖の用意をお願いします。



### <おねがい>

天気の良い日は、これから散歩に出かけることが多くなってきます。靴を履いて出かけるので、靴下の準備もお願いいたします。



### 10月生まれのおともだち

☆1さいになりました  
りす組 6名

☆2さいになりました  
うさぎ組 2名



### ☆新しいは友だちの紹介☆

りす組に1名  
(10/2~)



### ☆新しい職員の紹介☆

