

11月のおたより



平成 26. 11. 1

ともしび保育園 Tel.6325-1851

<http://www.tomoshibifukusihikai.jp/>



簡単朝食メニュー

～ハマる！明太子アボガドのWチーズリゾット～

- 【材 料 (ちょっぴり多めの2人分)】 【作り方】
- 冷ご飯 300g
 - 明太子 1/2腹
 - アボガド 1/2個
 - パルメザンチーズ 大さじ1
 - ピザ用チーズ 20g
 - 顆粒コンソメ 小さじ1
 - 水 300cc
 - バター 小さじ1(4g)
 - 粗びき黒コショウ 適宜
- ①明太子は薄皮をはずしほぐしておく。アボガドは皮をむき、1.5cm角にカット。
 - ②フライパンにバターを溶かし、アボガドを軽く炒める。
 - ③②に水・コンソメ・冷ご飯を入れる。冷ご飯をほぐしながら、水分がなくなるくらいまで煮つめたら明太子を加え全体に混ぜる。
 - ④③がリゾット状になったら、パルメザンチーズとピザ用チーズを加え手早く混ぜ合わせる。
 - ⑤器に盛り、粗びき黒コショウをふったら完成！

ポイント

- ・ピザ用チーズの代わりにとろけるチーズでもOK！
- ・アボガドは切って置いておくと黒くなってしまうので、材料を全部用意してからカットし、調理するといいですよ。

お知らせ

**11月19日(水)～11月21日(金)
3日間にわたり、保育参観を実施します。**

前もって、見学予定日のアンケートをとらせていただきますので、ご協力をお願いします。

欠点のない人はいない。
むしろ、欠点があることを長所とし、認めてあげる、やさしい心を養いましょう！

園 長

公園の木々の葉が黄色くなり、ヒラヒラと風に舞い始めましたね。保育室から、「きのこ」や「まつぼっくり」などの歌が流れてきます。それでも、朝晩の空気が意外なほど冷たく、冬がそこまで来ているのだと気づかされます。こども達も、秋から冬への移り変わりを肌で感じているようです。かぜをひかないように、元気な身体作りをしていきたいと思えます。



11月うまれのおともだち



(あひる) *** ** / 08日	(うさぎ) **** ** / 20日
(りす) *** ** / 08日	**** ** / 27日
*** ** / 17日	(きりん) *** ** / 10日
	*** ** / 15日
	*** ** / 18日
	(ぞう) **** ** / 10日

薄着をすると 頭がよくなるよ！

涼しくなりかけのころ、一枚よけいに着せようか？ タイツをはかせようか？ と迷っても、子供の体は、すぐに寒さに慣れてきますよ！
※薄着の子供は風邪もひきにくくなります！
※登降園時はジャンパー、日中はスモックをはおるのも良い方法ですよ！

★夜、寝る子は育つのです

成長期の子どもにとって、夜間の睡眠はとてまだいに。夜、十分に眠ることで、成長ホルモンが多く分泌され、発育が促されるのです。幼児の場合、望ましいのは、午後8時までに就寝し、10時間は睡眠をとること。遅くとも9時までには眠るようにできるといいですね。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
行事予定	お弁当の日		文化の日		避難訓練	4・5才児電車遠足	七五三を祝う	お弁当の日		身体測定	英会話	お茶指導(ぞう)	体育指導	淀ギリ定期健康診断	ぞう人形劇鑑賞(Ⅲ)	お弁当の日	誕生会	キッズダンス				お弁当の日	勤労感謝の日	振替休日	英会話		体育指導		お弁当の日	
										11~13日																				
										職場体験(中島中学)																				

ご協力ありがとうございました！
国・市への請願署名とカンパ

※カンパ金
13,523 円