



日	月	火	水	木	金	土
			1 とらっこ やっぶが る！	2 おはなし （紙芝居） なあに	3	4
5 おやすみ	6 午後から お休み （スタッフ研 修）	7	8 サロン おおきく なあれ	9 おはなし （絵本） なあに	10 3日体操	11
12 おやすみ	13 おやすみ	14	15 とらっこ やっぶが る！	16 おはなし （紙芝居） なあに	17	18
19 おやすみ	20 お誕生日会	21	22 3日体操	23 おはなし （絵本） なあに	24	25
26 おやすみ	27 ♪リズムで あ・そ・ぼ	28 うたとピア ノのちいさ なコンサート	29	30 おはなし （紙芝居） なあに	31	



「おおきくなあれ」これからの予定（開催日は「おおきくなあれ」で随時お知らせします）

「リサイクル月間」 10月1日～10月31日

10月は、リサイクル月間です。お子さんに合いそうなお洋服等何点でも持って帰って下さいね。また、ご家庭で不要になった衣類等ありましたらリサイクルに出して下さい！

「お誕生日会」 10月20日 10月生まれのお友達あつまれ～

「うたとピアノのちいさなコンサート」 10月28日 心から癒されてね♪

スタッフからママさんへ  
心のメッセージ

スーパーには、季節に関係なくいろいろな食材が揃っていますが、旬の時期を待ちわびる楽しさは、旬のものをおいしくいただく最高の調味料でもあります。季節ごとの食べ物が体のリズムを取り戻し、自然の流れの中で食べ物の旬を知るのも大切な事です。

実りの秋は、美味しい秋です。サンマ・サケ・りんご・梨・柿・栗・きのこ・里芋・さつまいもなど、旬の食材がいっぱいです！

その中でも、サンマは秋の味覚の代表選手ですね。形も色も刀に似ていることから、「秋刀魚」と書かれます。サンマの塩焼きに大根おろしやすだちをかけたら、ほんとに美味しいですよ！

その他、旬の食材を使った料理には、栗ごはんや秋の野菜やきのこをたっぷり入れた、いも炊きもあります。

おいしい秋をお子さんと一緒にいっぱいいただきましょう！

M. K

