

# 江東きっずクラブ 千田児童館便り 11月号



令和2年10月26日発行  
江東きっずクラブ千田児童館  
TEL 03 (3699) 6254  
FAX 03 (3647) 0109  
株式会社マミー・インターナショナル  
<https://www.mommy-senda.com>

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、どのような秋をお過ごしでしょうか。動きやすい気候になってきたので、子どもたちが元気に活動できる環境を整えていきたいと思ひます。

## 11月の活動のお知らせ

### お誕生会

11月生まれまでのお子様をお祝いします。名札にお祝いのシールを貼る、個別にメッセージカードを渡すなどをして、お祝いの気持ちを伝えます。

## 10月の活動報告

### 日常の様子

今月も日常の様子をご紹介します。子どもたちは思い思いにおもちゃや、塗り絵、工作、本を読むなど毎日楽しく過ごしています。その他の日常の様子などの写真は準備ができ次第、クラブの玄関に掲示しますので、お迎えの時などにぜひご覧ください。



## 11月の活動予定表

日	曜日	予定
1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

### お知らせ

#### ☆アタマジラミについて☆

きっずクラブ内で発生していた、アタマジラミは9月に完治いたしました。ご連絡が遅くなり申し訳ありません。ご迷惑をおかけしました。

#### ☆予備の着替えについて☆

衣替えの季節となりました。秋冬物への交換をよろしくお願ひします。





# きっずクラブ千田児童館 9・10月おやつメニュー表



月	火	水	木	金
				9/25
				☆おやつバイキング☆ 17種から3種 (例)ブリッツ 星食べよ ルマンド
28	29	30	1	2
ドーナツ ソルティ おかし餅	カプリコ ぱりんこ 果汁グミ	源氏パイ 歌舞伎揚げ バナナ	おやつラーメン パイの実 チョイス	シューアイス 麦粒ごとおせんべい ハーベスト
5	6	7	8	9
サッポロポテト ピュレグミ ブラックサンダー	ミニチーズケーキ 雪の宿 フルーツラムネ	☆セレクトおやつ☆ じゃがビー (2種より1種) いちごヨーグルト チョコ棒	ビーノ ホームパイ カントリーマアム	田舎のおかし マリー ポイフル
12	13	14	15	16
バターロール ハロウィンゼリー ビットチョコレート	ポテトチップス パピコ ポッキー	わかめスープ マシュマロミックス 厚切りバウム	☆おやつバイキング☆ 19種から4種 (例)ドーナツ ハリボー いしやきいも 田舎のおかし	ポップコーン さくさくパンダ カルシウムウエハース
19	20	21	22	23
ミニブッセ パクンチョコ ほろほろ焼き	お米ほん棒 手塩屋 いしやきいも	☆食育デー☆ つぶあんぱん 乳酸菌飲料 サラダせんべい	蜂蜜カステラ ラングドジャクッキー おこげ煎餅	アップルゼリー ビスコ 新潟仕込み

## 食育通信～♪



今月は「あんこ（あずき）」です。国内で生産されているあずきの品種は、主に「大納言」「中納言・少納言」「白あずき」の3種類です。あずきには食物繊維（ごぼうの3倍）・ビタミンB1・ビタミンB2・ポリフェノール（赤ワインの1.5倍）・サポニン・亜鉛・カリウム（アボカドの2倍）・鉄分・カルシウム（米やパンよりも多い）・アントシアニンなどの多くの栄養素が含まれています。効能としてはむくみの解消、疲労回復、便秘の解消、美肌など元気で過ごしたい人にはうれしい効果がたくさんあります。

おやつで提供したのは、あんこが入っている食べ物でも身近なつぶあんぱんです。子どもたちは、おいしそうにあんぱんを食べていました。