

10月のえんだより

2025年10月1日(水)
認可保育園 昭和ナースリー
1才児組

心地よい秋風に包まれ、戸外での活動が一段と楽しめる季節になりました。落ち葉や木の実に触れながら、子どもたちの発見や「やってみたい!」の気持ちを大切に過ごしていきたいと思います。

10月の予定

- 7日(火) 避難訓練
6日・20日(月) リトミック
8日・22日(水) 体操教室
15日(水) 全園児検診
17日(金) 引き取り訓練
※詳細は別途メッセージで
お送りいたします。
31日(金) ハロウィン

～お知らせ～

来月11月15日(土)に
ナースリー交流会があります。
・全クラス合同で行います。
・当日は9時30分から開始、
終了予定時刻は11時30分です。
★詳細は別途でお知らせさせていただきます。

今月は

うさぎ組で大人気の副菜レシピをご紹介します! ～中華風きゅうり～

<材料>

- きゅうり... 中1本(80g)
★
・しょうゆ... 小じじ1強(2g)
・酢... 小じじ1強(2g)
・砂糖... 1/2 (小じじ1/4弱)
・塩... 1/2 (小じじ1/6弱)
・ごま油... 1/2 (小じじ1/4弱)

<作り方>

1. きゅうりをいちご切りにし、軽く塩で流水で洗います。(塩もみでもOK)
2. 味の調味料を合わせて火にかき、砂糖が溶けたら火を止め冷ます。(レンジでもOK)
3. きゅうりを2の調味料、ごま油でまぜる。

味付けはシンプルですが、用意してもらった
おかわり分までペロリと完食しています!
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね!



<材料>

- ブロッコリー... 1/2株(140g)
○人参... 中1/5本(25g)
★
・酢... 小じじ2強(3g)
・砂糖... 小じじ1弱(2.5g)
・塩... 1/2 (小じじ1/6弱)
・油... 小じじ2弱(2g)

<作り方>

1. ブロッコリーを小房に分け、人参をいちご切りにし、柔らかくなるまで茹で、流水で冷ます。
2. 味の調味料を合わせて火にかき、砂糖が溶けたら火を止め冷ます。(レンジでもOK)
3. 2に油を加えてドレッシングを作り、1と和える。

memo

調味料を火にかけていますが、砂糖が溶ければ火にかけなくてもOK!
火にかけての方が酢の酸味がまろやかに
なります!

