



あそびだより 2024年11月



あそびの杜保育園



園長 杉浦 昌代

急に秋らしくなりました。外遊びが楽しい季節です。「ただいまー」と帰ってくる子どもたちの手には、袋に詰まったどんぐりが。でも、夏が暑過ぎたせいでしょうか？どんぐりが少ないように感じます。さて、夏が過ぎると子どもたちの食欲が増し、からだと心の成長も感じられます。そして、食欲といえば「歯みがき問題」少しこじつけのようですが、たくさんの方に「歯みがきを嫌がる」という相談をいただき、いろいろお勧めできる絵本を探してみました。幼児棟の図書室に5冊、乳児棟には「はみがきれ



っしゃ」と「だれのは？」の2冊が置いてあります。年齢にあった読み聞かせなどをぜひ楽しんでください。



11月の予定

- 3日(日) 文化の日
- 4日(月) 振替休日
- 23日(土) 勤労感謝の日
- 29日(金) 誕生会
- *11/9日(土) 保護者会ミカン狩り



12月の予定

- 19日(木) おもちつき
- 20日(金) 誕生会
- 25日(水) クリスマス会
- クリスマスバイキング
- 29日(日) 年末休園
- 30日(月) 年末休園
- 31日(火) 年末休園



0歳児 てまり組

10月ももう終わり…日中は子ども達はまだまだ汗ばむ姿もみられています。半袖もカゴの中に入れておいて頂けたらと思います。最近、分園のホールデビューを果たしました。1回目分園に入った瞬間に場所見知りです。クラスのほとんどが涙でしたがホールでフープを追いかけたりマットでこぼこ道をすると、一気に笑顔に！広いスペースでたくさんからだを動かしました。



1歳児 おてだま組

今月からクラスを2つに分けて活動しています。それぞれのグループで刺激を受けて成長して欲しいと思います。お散歩等13人で活動する日も作っていくのでどんな変化が見られるのかも楽しみです。



クラスでは「しんぱいごむよう」シリーズの絵本が大人気。子ども達の決めポーズ、とっても可愛いです。これからも沢山絵本を読み聞かせていきますね！

2歳児 かざぐるま組

ようやく暑さがやわらぎ、たくさんお散歩に行くことができました。そうりで歩くのも上手くなり、ぬげてしまってもサッとはきなおして歩き続けることができます。



どんぐりひろいの日にはいつもより長い距離を歩きました。大きなどんぐりをたくさんひろっておやつをいっぱい食べて大満足。元気いっぱいの帰り道でした。11月もいろいろなところに出かけたいと思います。

3歳児 こま組

運動会では、いつもと違った雰囲気の中、自分でできる場所を見せられたのではないかと思います。戸外活動では、ドングリ探しをしたり、虫をみつけたりして楽しんでいます。少し遠い公園でたくさん遊べるよう、子どもたちも頑張っています。まだまだ前の子との距離があいてしまうことがあるので、いろいろな道をテンポ良く歩けるようにしていきたいです。



4歳児 めんこ組

運動会、お泊り保育…と大きな行事が終わり、さらに成長しためんこぐみ。それぞれの経験や自信が身についたと思います。最近のめんこぐみは、絵本のお話をイメージして、からだで表現するおはなしあそびを行っています。絵本をたくさん読んで、自分の経験と合わせてイメージ力が高まり、表現できるようになります。ぜひお家でも絵本を通して一緒に表現することを楽しんでみて下さい！



5歳児 たけうま組

早くも11月になりました。急な寒さで体調を崩さないよう、園でも寒さ対策をし、子どもたちと元気に過ごせたらと考えています。



さて、10月は運動会、お泊り保育と大きなイベントが盛りだくさんでした。子どもたちも楽しみながら一生懸命頑張りました。11月は大きなイベントはありませんが、行事で頑張ったことを生かし、クラスで色々なことをしていこうと思います。

※感染症の流行状況により予定が変更・中止される場合があります。

11月給食だより



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは冬野菜の美味しい季節になります。献立にも沢山冬野菜を取り入れていきます。からだの温まる根菜類を食べ、しっかり睡眠をとり、気温の変化に負けないからだ作りをしていきましょう!!

(11月24日は和食の日)



和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため、11月24日は“いい日本食”「和食の日」と制定されています。和食には、大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの大事な知恵が詰まっています。ただし、砂糖と塩の使いすぎには注意しましょう。

(和食には家族を守るたくさんの魅力があります。)

- ① 家族の生活習慣予防や長寿なる。(ごはん+おかず+汁物の食事は栄養バランスが整えやすい。)
- ② 新鮮な食材やだしで味覚を育てる。(新鮮な食材はそのままでおいしく、薄味やだしを効かせてあげると◎。)
- ③ 旬の食材は価格が安く栄養価が高い。(食卓に四季を取り入れ、その季節の最も美味しい旬の食材を食べることからだの必要な栄養をとることができる。)
- ④ 行事食で家族の絆を深めることができる。(お正月のお節や節分の豆まきや恵方巻などの行事や節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学ぶ。)



だしを味わう【田舎煮】大人2人前

| | |
|---------|-------|
| 里芋 | 200g |
| 人参 | 1/2本 |
| ごぼう | 1/3本 |
| 蓮根 | 100g |
| 干し椎茸 | 4枚 |
| 大根 | 1/4本 |
| インゲン | 100g |
| さつま揚げ | 4枚 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 水 | 200ml |
| 干し椎茸戻し汁 | 全部 |



- ① 里芋は皮をむき大きかったら半分にして水にさらす。
- ② 干し椎茸はかぶるくらいのぬるま湯で戻しておき、そぎ切り。戻し汁は使うので取っておく。
- ③ 旬のごぼうはよく洗い皮つきのまま斜め2cmに切る。
- ④ 蓮根は皮をむき1cm位の厚さに切り、水にさらす。
- ⑤ 人参・大根は乱切りにする。
- ⑥ さつま揚げは大きいなら半分に切る。
- ⑦ インゲンは彩なのでサッとゆでる(塩を一つまみ入れてゆでる。お好みの固さに仕上げさっと冷水にくぐらせ冷ますとより緑が鮮やかになります。)
- ⑧ 椎茸の戻し汁と水、すべての材料を鍋に入れて火にかける。蓮根などが柔らかくなったら調味料を加え煮物のいい香りがして味がしみたらお皿に盛り、上からいんげんを上飾り出来上がりです。

給食室から

めんこ組のお泊り保育の夕飯では、自分たちでメニューを決め、買い物・クッキングをしました。子どもたちはドキドキしながらも一生懸命に力を合わせて楽しい夕飯になりました。たけうま組から美味しいデザートのごプレゼントがありとても喜んでいました。自分たちで準備などしてみて日頃の家でのごはんができるのが大変だということ学ぶことができ、保育園では食べ残しがぐっと減り、よく食べるようになりました。



インフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



インフルエンザとかぜのちがい

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

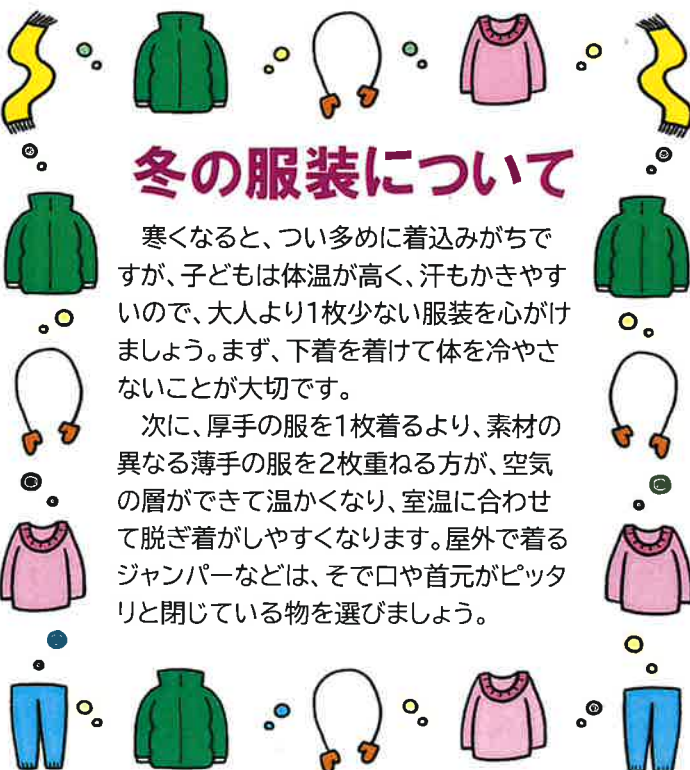
| | インフルエンザ | かぜ |
|---------|----------------|-------------------|
| 感染力 | 強い | 強くない |
| 初期症状 | 強い寒気、頭痛、悪寒 | くしゃみ、鼻水、喉の痛み |
| 発熱 | 急性 (39~40℃) | 徐々に上がる (37.5℃) |
| 筋肉痛 | 全身(腰、関節、筋肉など) | 軽い |
| くしゃみ、鼻水 | 後から少しある | 最初からある |
| 咳 | 強い | 軽い |
| 目の充血 | しばしばある | あまりない |
| 経過 | やや長引く | 短期間で治ることが多い |
| 免疫 | 3~4ヵ月 | 短期間 |



対策は・・・?

- ・食事前、帰宅後に手洗い・うがいをする。
- ・バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。

予防接種を受けると、感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化を防ぐことができます。予防のひとつとしてワクチン接種を受けることも良いかもしれません。



冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。

次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピツパリと閉じている物を選びましょう。



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぷり保湿**
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ**
顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする**
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。