

園長 佐々木 悦子

10月に3、4、5歳児合同で行われた運動会は、お天気にも恵まれ無事に開催することができました。子どもたちは見事に自分たちの演技を披露し、体育館全体で一人ひとりを応援している雰囲気を感じることができました。子どもたちは、きょうだいグループ競技の「綱とり」が楽しかったようで、お絵かきでも表現する子どもが多かったです。

3、4、5歳児で行うきょうだいグループ活動のねらいは学年ごとにあるのですが、全体の目標としては「多様な人間関係の中で自立性を育てる」というものを立てています。運動会当日だけでなく、みんなで協力してきょうだいグループの法被を作る、競技に向けて作戦を立てる、など各自が役割をもちながら対話をして、1つの目標に向けて行動する経験ができたのではないかと思います。

そして0、1、2歳児の子どもたちも、自分でバランスをとりながらいろいろな道を歩いたり、秋の自然を感じながら散策したりと外遊びを楽しんでいます。

さて、玄関に掲示している11月30日（土）の高島歯科医師による講演会ですが、「口の育ちと睡眠の関係」というテーマでお話いただきます。9：00～10：00までで場所はろぜっと保育園のホールです。ぜひご参加いただき一緒に学びましょう。口の育ちは食事のためだけでなく、ことばを話すことにも関係します。口の育ちと睡眠がどうつながっているのか、私たち大人は子どもの発達のために何を大事にしていけばよいのか、知った知識をどう実践していくのか、など学びと実践を結び付け、目の前の子どもを真ん中にして、保護者の方と保育園とで共通の理解をもちながら、子育てができるかと思えます。

ムーミン保育園



2024年11月号

主任保育士 五瀬 慈紗

公園に枯葉が多く積もり、歩くとい音も鳴って景色も気温も秋になってきましたね。運動会は暑すぎる程の秋晴れで、天気も子ども達の運動会を応援してくれている様でした。数年ぶりに3歳児から5歳児までの合同開催できょうだいグループの復活！綱とりは大迫力でした。子ども達も「頑張るところ」「全力で応援するところ」「楽しく踊るところ」と、どんな場面でも一人ひとりがとても輝いていました。保護者の皆様も優先レーンや入退場の際など、たくさんのご協力をいただき誠にありがとうございます。職員の誘導や説明を聞いてのスムーズな移動など、大人が一番の見本ですのでご協力に感謝致します。

また、ベにふじ組のお泊り保育がありました。あいにくのお天気でしたが、午前中は夕食で食べるカレー作りのクッキング。野菜の皮むきから包丁で切るところも、チームで力を合わせて行いました。「どうやって皮をむく？どうやって役割決める？どうやって切る？」チームごとじっくりと話し合いながら作る事ができました。

午後は大池公園へ。山は登れませんでした。自然がたくさんある公園で自然の物を使い、一つの物を作るという目標も何とか達成して、思い切り楽しんで後疲れて帰園してからも荷物の整理や、カレーライスの上上げ等やる事がたくさん！でも、チームやクラスのみならず力を合わせたから全て頑張れました。必ず今年度中に山登りを楽しみたいと思います。

11月はあさぎ組のお泊り保育です。山を登り、鎌倉にある宿泊施設に泊まります。さすがのあさぎ組さん。きっとクラスのみならず乗り越えられると思います。どんなご報告ができるか、ワクワク楽しみです。

11月の予定

- 4日（月） 振替休日
- 8日（金） お弁当の日
- 8日（金）～9日（土） 5歳児お泊り保育
- 23日（土） 勤労感謝の日
- 29日（金） 誕生会



12月の予定

- 2日（月） 足湯開始
- 20日（金） 誕生会
- 25日（水） クリスマス会・バイキング
- 26日（木） もちつき
- 29日（日）～31日（火） 年末休園

※感染症状況により予定が中止・変更される場合があります。

0歳児 ももはな
涼しい秋の風と高く澄んだ空。気持ちの良い季節が始まりました。
長い夏の間、なかなか出来なかった外あそびを楽しむ子どもたち。伸び伸びとからだを動かす子や、初めての芝生の上で感触にとまどう子など反応は様々です。公園の小さな段差を降り降りする度に「えいやっ」と歩いて降りてみたり、地面に手をつけて登ったりと、少し考えてから動く様子がとても可愛らしいです。草や枯葉に触ったり、シャボン玉を追いかけてり眺めたりして、少しずつ公園あそびにも慣れていけたらと思います。

1歳児 やまぶき
まだ暑さが残っていますが、徐々に秋が深まりつつある中で、どんぐり拾いに夢中になる子どもたち。赤や黄色に色づいた葉っぱを見つけては「見て～！」「赤い葉っぱ！」と自然の変化に興味津々です。これから更に寒くなる日もあるため、子どもたちの体調の変化に気を付けながら、戸外あそびや散歩をして楽しく過ごしていきます。
また、身の回りの事において自分でやってみようと思える事を一つずつ増やしていけるように、家庭でも見守りつつ、いろんな体験を一緒に行っていきたいですね。

2歳児 だいたい
青空と白い雲がいつもよりきれいに見える11月！長かった残暑が終わり、ようやく秋らしくなってきましたね。だいたい組の子どもたちは青空より公園に落ちているどんぐりや落ち葉に夢中です。公園の中は子どもたちにとって宝の山の様です。
今月は子どもたち一人ひとりの「やりたい」気持ちを大切にしていき、様々な分かること、できることを増やしていこうと思えます。子どもたちの「やりたい」気持ちを大人がどう引き出しているか・・・作戦を考え中です！クラスノートや写真などでこれからもお伝えしていきます。

3歳児 もえぎ
初めての運動会では、今一人ひとりが出来ることを精一杯頑張る姿にたくさんの感動をもらいました。みんな本当に花丸満点でしたね！ご理解、ご協力ありがとうございました。
さて、最近のもえぎ組は子どもたちのやり取りが増え、ちょっとしたトラブルも増えてきました。ですが、それも大事な経験！その中で自分の思いを伝えたり、相手の気持ちを聞いたりして、じゃあどうする？と考える姿が見られます。まだ解決の姿が見られません。まだ解決の姿が見られます。まだ解決の姿が見られます。

4歳児 ベにふじ
9月末の夏祭り、10月のお泊り保育、運動会。立て続けの行事に様々なご協力を頂きありがとうございました。子どもたちは担任が思っている以上の力を発揮してくれました。怒涛の行事を乗り越えた子どもたち。一回りも二回りも成長し、クラスの団結力もグッと高まったように感じます。
お泊り保育で登れなかった鷹取山は、ベにふじ組の集大成として3月の登山を目指します！
とても気候の良い11月。そして12人揃ったベにふじ組！どこでどんなことをしてあそぼうか、とてもワクワクしています♪

5歳児 あさぎ
10月の運動会、ありがとうございました！一人ひとりが輝いていましたし、あさぎ組さんらしく、9人が力を合わせている姿が格好良かったですね。
さて！今月はお泊り保育です。4歳児の時のお泊り前の話し合いとは大きく変化し、この1年色々な経験をしたからこそのことばがたくさん出てきました。一人ひとりがみんなを大切に思い、助け合ってお泊り保育を楽しんでいけたらと思います。
運動会で一つになったあさぎ組。よりみんなの絆がぐっと強くなるはず！

11月給食だより

2024年度 ムーミン保育園



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。)

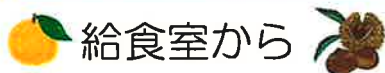


だしを味わう【田舎煮】大人2人前

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、上からいんげんをちらして出来上がりです。



10月は4歳児のお泊り保育がありました。夕食のカレーライスの野菜を4歳児みんなで準備しました。とてもきれいに切れており、カレーはおいしく仕上がりました!

また、栗や柚など旬の食材を使用した日には、調理前の食材を実際に見たり触ったりしてもらいましたが、とても興味をもつ姿が見られました。食欲の秋、旬ならではの食材がたくさんあるので、来月も食欲を上げられるようなおいしい給食を提供します!



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

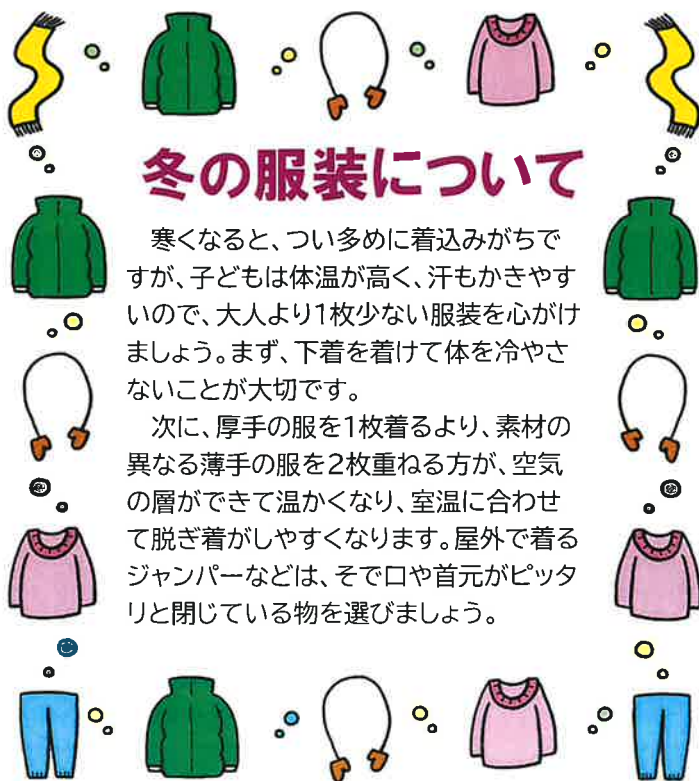
インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	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 たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に潤い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て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。

