

2024年度 ろぜっと保育園

11月のおたより

22日(金)・23(土)…5歳児お泊り保育

13日(水)・27日(水)…長子リズム

29日(金)…11月のお誕生日会

30日(土)…早朝散歩・学習会

※11月22日(金)はお弁当の日です(後期食以上になります)。ご協力よろしく
お願いいたします。



園長 武谷真未

急に涼しくなってきましたね。雨が降ると寒いくらいです。先日雨が降った日に、わが子を自転車に乗せ歯医者に猛ダッシュで向かっていったところ、滑って自転車ごと倒れ、私は3メートルくらい吹っ飛んで転がってしまいました。娘は自転車の雨よけガードがあったので飛ばされないで済み、擦り傷程度でホッとしましたが、やはり電動自転車の重さやスピードには注意が必要だな。と実感しました。そしてヘルメット着用は必須です！私は運よく無傷でした。

主任 荒井敬子

4歳児のお泊まり保育、運動会が無事に終わり、行事を通しての子どもたちの成長を感じています。今度は5歳児のお泊まり保育があります。担任たちが下見をして、子どもたちとどう取り組んでいくか考えています。これから子どもたちと話し合いを重ねていき、約束事なども決めていきたいと思います。

30日(土)は早朝散歩、学習会があります。全園児対象となりますので、ぜひご参加ください！！

子育て支援

戸外遊びが気持ちの良い季節になりました。

今月利用される方は、屋上や公園でも遊びたいと思っています。保育園に通うきょうだい児やお知り合いの方がいらっしゃいましたら、お声掛けください！



0歳児 たんぽぽ組

段々と寒さが厳しくなってきましたね。そんなたんぽぽ組の部屋は日当たりがよく、寒くなってきた日も晴れた日は子どもも大人も汗ばむくらい暑くなります(笑)

最近では、大グループ・小グループに分かれての活動を取り入れています！小グループは緩やかな斜面をハイハイで上手に登れるようになり、大グループは傾斜をつけた梯子またぎに挑戦しています。今後は少しずつすみれ組さんのリズム運動にも混ぜていこうと思っています！

ハロウィンでは黒猫に変身しました！耳も尻尾も嫌がらずに最後まで身につけていられました。職員からも町ゆく人からもたくさんの『かわいい～！』をもらいました。

1歳児 すみれ組

段々と秋らしい気温になりましたが、またすぐに冬が来てしまいそうですね。

10月は、制作で野菜スタンプをしました！初めての野菜スタンプに興味津々な子や「何するの…」と不安がる子もいましたが、色んな模様が出てくるのが楽しくてみんな夢中になってスタンプしていました。

そしてハロウィンでは果物に変身しました！いろんな種類の果物になりとっても可愛くなりました♡

11月からはパジャマが始まります！順番に声を掛けさせて頂きますので、その際は準備の方をお願いいたします。

2歳児 ぼたん組

やっと涼しく、散歩しやすい季節になりました。9月、10月とおたよりで「今月は散歩にたくさん行きます」のようなことを書いていましたが、なかなか叶わず…でしたが、最近やっとそれが実現しています。散歩先ではどんぐりや虫探しに夢中の子どもたちです。近々、拾ったものを好きに入れられるカバンのようなものを作ろうかな～と検討中です。しばらくはリュックやズボンのポケットの中の‘どんぐりチェック’にご協力お願いします…(笑)

ハロウィンはかぼちゃの衣装にキャンディーバッグを持って法人内の保育園や馴染みの八百屋さんを回りました！「トリックオアトリート！お菓子をくれないといたずらするぞ！」前日から練習していたみんな。ちょっと緊張気味でしたが、上手に言えて、無事お菓子をGetしうれしそうでした。

3歳児 ゆり組

初めての運動会では、例年緊張してしまう子が多い中、いつも通りや、それ以上にできる子が多くて驚きました。子どもたちの可愛らしさや、頑張る姿がみられました。

制作では、カボチャやこもりといったハロウィンにちなんだ形を切ってもらいました。複雑な形でしたがよく集中して切ってくれました。当日着る魔女の帽子やお菓子を入れるカバンに貼っています。

11月はたくさん戸外でからだを動かしたいな～と考えています。鬼ごっこが楽しくなってきた子どもたちと沢山走ろうと思います。ところで、汗をたくさんかく子どもたちは裏起毛やヒートテックでは冷えて寒くなってしまったり、からだの体温調節機能がうまく働かなくなってしまうりするようです。綿素材に変えてみるなど子どもたちの服装についてもう一度見直してみませんか？

4歳児 ひまわり組

お泊まり、運動会、ハロウィン…子どもたちにとって忙しい10月でしたね！生体の生活リズムを実践するお泊り保育では朝食後に半分以上の子が朝排便を済ませることができており、早寝早起き朝散歩の効果が出ていて、とても興味深かったです。その後の運動会へ向けた活動では、なかなか渡り切れなかったくも渡りを、大人が何か言わずとも子どもなりに粘って乗り越えようとする姿があり、「やってみよう」「自分ならできるかも」と少しずつ自信がついてきたのかなと感じました。

11月になったら子どもたちとこっそり話し始めている劇遊びをしようと思っています。色々なお話を題材に楽しんでいきたいです！

5歳児 ばら組

10月は運動会に向けて、マット運動や跳び箱、ソーラン節を一生懸命、集中して頑張っていました。特にマット運動はお昼ご飯の後にも練習を重ね、短期間でぐっと上達したなと感じます。「できるようになりたい、上手になりたい」と思って素直に頑張れるばら組は、とってもカッコいいなと思いました。運動会後はハロウィンに向けて衣装作りを楽しんだり、アクアビーズで何かを作ったり、制作に意欲的な子どもたちです。

11月にはお泊り保育があります。みんなで励まし合いながら、山に登れるといいなと思っています。体力がつくよう、たくさんからだを動かして遊んでいきます。体調を崩さないよう、早寝早起きの実践もよろしく願っています。

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、上からいんげんをちらして出来上がりです。あ

給食室から

昼間は半そでで過ごせる日が多く秋どこ?と感じた10月でしたが、給食は秋を感じられる献立ができました。栗ご飯、スイートポテト、秋刀魚梅煮などなど。梅煮は朝から骨ごと食べられるようコトコト煮て、2歳以下はかじきでしたがどのクラスもよく食べてくれていました! 運動会が終わると暑さが落ち着き子どもたちの食欲が増してきます。給食はもちろん家庭での食事量を見直してみるのもいいかもしれません。



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、そで口や首元がピッタ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。お風呂ではこしこしこすらず、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。

