

2025 年度 ろぜつと保育園 11月のおたより

7日(金)～8日(土)…5歳児お泊まり保育

19日(水)…健康診断

13日(木)・20日(木)…長子さんリズム

15日(土)…ミカン狩り

28日(金)…誕生日会

【5歳児プール教室】…A チーム17日(月)・B チーム12日(水)・20日(木)



※11月7日(金)はお弁当の日です(後期食以上になります)。食具もお持ちください。ご協力よろしくお願いいたします。

園長 武谷真未

10月の中旬に遅めの夏休みをもらい、数日家族と一緒に過ごしました。久しぶりにこんなにずっといたな…。としみじみ思いました。

11月のミカン狩りはいつも娘と参加しますが、今年は行事とかぶってしまい、いけないので残念です。子どもは自然の収穫をとて楽しみますので、親子で沢山収穫して美味しいいただいでくださいね！

今週は5歳児のお泊り保育です！みんな頑張れるかな？

主任 荒井敬子

朝晩の冷え込みがぐっと強まり、季節の移り変わりを感じます。寒暖差で体調を崩しやすい時期ですので、引き続き体調管理に気をつけて過ごしていきたいですね。

ハロウィンでは、それぞれのクラスの可愛い衣装を見ることができました！お菓子を渡すときに何か仮装しようと思ってのですが…子どもたちのようにうまく仮装ができませんでした…。

子育て支援

西区子育て支援イベント「子育てを楽しく」出前合同育児講座が、11/10 第4地区@伊勢町一丁目町内会館にて、11/29 第3地区@藤棚幼稚園にて行われます。きょうだい児の方、ぜひご参加ください。チラシ等もありますので、お気軽に支援室にいらしてください。お待ちしております。



0歳児 たんぽぽ組

10月は砂や絵の具など、様々な感触遊びを楽しみました。絵の具遊びで思い切り楽しんだ後は、かぼちゃのお化けを作り廊下に飾って、かぼちゃを見つけては指をさしたりおしゃべりをしたりしながら楽しみました。ハロウィンでは、かぼちゃの衣装を着てお菓子をもらいに行きました。かわいいと褒められ得意気な子どもたちです。

ついにみんなが立ち、歩くようになりました。ますます活発になった子どもたちと一緒に散歩先でもたくさん歩いています。でこぼこ道や起伏のある道も繰り返し楽しんで歩いていこうと思います。

歯ブラシやおまるも徐々に始めています。色々なことに挑戦しながら“できた！”と一緒に喜んでいきたいと思えます。

3歳児 ゆり組

運動会にご参加頂き、ありがとうございました。練習の時はトルが倒れると大笑いだったのですが、本番は緊張した表情をしていましたね。泣かずに頑張れて偉かったなと思います。

運動会後はハロウィンの準備を進めていきました。お面や衣装を作ったり、大きなカボチャの壁面を作ったりして、ハロウィンを楽しみました。衣装ができてからは毎日、「今日、ハロウィン？」と聞かれます。心待ちにしているのが伝わってきてかわいいです。

11月は、10月に引き続き、起伏のある道を歩きこんでいこうと思います。お喋りが上手になり、2人組で歩くと盛り上がりすぎて、電柱や看板にぶつかることもあります。楽しく安全に歩いていこうと思います！

1歳児 すみれ組

一気に涼しくなりましたね。10月のハロウィンでは仮装をして園内でお菓子をもらい、商店街へお散歩に行きました！かぼちゃになった子どもたちは職員からも地域の方からも「かわいい～！」とたくさん声をかけていただきました。フェイスペイントもしたのですが、女の子はノリノリ♪で、男の子たちは全員「やだあ」と逃げていていました(笑)

最近おしゃべりがさらに上手になり、ザ・自律期に突入してきたみんな。「○○しよ～」という声をそろえて「やーだーよー！」と返されてしまいます(笑)子どもたちの「ジブンデ」という気持ちに寄り添いながら、いろいろなことに挑戦していけたらいいなと思っています。お家でも大変な時期に入ってくると思いますが、一緒に上手に付き合っていきましょう…！

4歳児 ひまわり組

ひまわり組の10月は、運動会、お泊り、ハロウィンとイベント盛りだくさんでした。ご協力いただきありがとうございました。運動会は、みんなが日々障害物を上達していく姿を見て、成長を実感していました。みんなが堂々と本番で発表できていたのも、みんな本当に頑張ったなと思います。

お泊りは、当日が近づいてつれてみんなが楽しみにしている様子が伝わってきていました。予報外れの雨が降ってしまい、そこは残念でした。相原が育休明けに戻ってきたので、また計画を立ててみんなで行きたいな、と考えています。

11月は、沢山散歩に出かけて、歩行力を高めていきたいと考えています。テンポよく歩けるようになってきたので、遠くの公演に沢山行こうと思っています。

2歳児 ぼたん組

過ごしやすくなりましたね！10月の下旬から草履を履いてのお散歩が始まりましたね。草履を履くようになり、「今日草履で来たんだよ～」と嬉しそうなお子たちです。履き始めて2日目くらいは途中で脱げていたのですが、段々と脱げる回数も減って、最近は車庫前公園や天王町公園など少し遠い公園にも行けるようになりました！まだ、脱げることもあります。みんなで「脱げました～」と声を掛け合っています(笑)引き続き、色んな裏道を歩いたり遠い公園を目指したりたくさん草履を履いて歩きたいと思えます。ご家庭でも草履を履いてお散歩に行ってもらえたらと思います！

今年度は月に1回はクッキングをしよう！と計画をしています。今月は何を作ろうか考え中です。

5歳児 ばら組

運動会へのご参加ありがとうございました。ソーラン節では練習以上に大きな声が出ていてかっこよく踊ることができていましたね。マットでは緊張しながらもみんな最後までやりきることができました！運動会後には、みんなで絵日記を描きました、表を見ながらひらがなを頑張って書いていました。今後も行事の思い出を絵日記にしていこうと思っています。

もうすぐお泊り保育です！朝ごはんや夜ごはんをみんな決めて、チームごとに話し合って動物園でのルート決めたりしました。そしてくぬぎの妖精からお手紙が届きました、どんぐりをたくさん集めてほしい、山の良いところをみつけてほしい妖精からの2つのお願いの達成を目指しながら山登りを頑張ります！



給食だより 11月



ろぜっと保育園 栄養士 窪田真衣

* 11月8日は“いい歯の日”

歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。健康な歯を保つと、将来にわたって、美味しく楽しく食事ができます。強い歯をつくる栄養素は、たんぱく質、カルシウムの他、それらを体内に取り込むためのビタミン A、ビタミン C、ビタミン D などです。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分となり、ビタミン A やビタミン C は歯をつくったり強くしたりするために必要で、さらにビタミン D はカルシウムの吸収を助けます。いい歯を保つためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べ、よく噛むことが大切です。バランスよく栄養をとるためには和食が理想的です。

* 11月24日は“和食の日”



日本の伝統的な食文化の「和食」は食事の場における自然の美しさの表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ世界に誇るべき食文化です。実りの秋は食材が豊富なことから和食文化の大切さを再認識するきっかけになるようにと、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を「和食の日」に制定されたそうです。

24日は、勤労感謝の日の振替休日です。そんな日こそ!! 家族で朝散歩をして日頃の労をねぎらいながら朝食をたのしく、うれしく、おいしく食べてみてはどうでしょうか? 御飯と前日の夕食のおかずや納豆、栄養をあますことなく食べることでできる具沢山の豚汁などがおすすめです。

今月のレシピ < 中華風松風焼き (大人2人分) >

鶏挽肉 150g 人参 1/3 本 玉ねぎ 1/4 個 蓮根 2cm いんげん 5本 えりんぎ小 1本 白ゴマ 適量
◆砂糖 小さじ1 ◆甜麺醤 大さじ1 ◆醤油 小さじ1/2 ◆片栗粉 大さじ1

- ① 玉ねぎ、人参、いんげんを荒みじん切りに切る。
- ② 蓮根も粗みじん切りに切り、水にさらしておく。
- ③ 耐熱容器に切った野菜を入れて、ラップをして2分ほど加熱し冷ます。※少し火が通れば◎
- ④ 鶏挽肉をよくこねて粘りがでてきたら冷めた③と混ぜ合わせて、さらにこねる。
- ⑤ 合わせておいた◆の調味料を加え、片栗粉を混ぜる。
- ⑥ 鉄板に引きつめ、上から白ゴマを振りかける。
- ⑦ 180℃で20分ほど焼いて中まで火が通ればできあがり。



★フライパンに油を入れ中火に熱し、生地をお好み焼きのように広げ、白ゴマをかける。

軽く焼き色がついたらひっくり返す。ふたをして弱めの中火で火が通るまで加熱しても作れます。



10月の始めに早生ふじ・つがる・黄玉の3種類でりんごの食べ比べを行いました。どれもおいしい! と食べていましたが、甘さ・食感・香りの違いによって、好みのりんごを聞くとさまざまでした。もうこの3種類は終わってしまい。これからは、紅玉やジョナゴールドといったよくみかけるりんごが増えてきます。もう一度やってみようかと検討中です。今年はシャインマスカットがお手頃価格で手に入りますが、丸いものは窒息しやすいものです。安全に楽しく食べるためにも半分や1/4に切ってあげて、よく噛むよう気を付けてほしいと思います。また、11月7日はお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願いいたします。



ほけんだより 11月号



2025年11月
ろぜっと保育園

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、引き続き早寝・早起きの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。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたいくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、ベストなどの脱ぎ着が楽なものや、うすいものを重ねる方が空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

重ね着は体温を調整しやすいベストがおすすめ

からだの中心部分を温めてくれるのに最適なベストは一枚持つておくとう便利です。



靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

【健康診断のお知らせ】

令和7年11月19日(水)

- * 上記の日程でお休み予定がある方は担任にご相談ください。
- * 福田先生に質問や相談がある場合は連絡帳や口頭でお知らせください。