

# 11月 いずみっこだより

南今泉保育園  
平成28年度

日中も随分と過ごしやすくなり「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」の季節となりました。天気の良い日には園庭で元気いっぱい走りまわってはしゃぐ姿や、草花に触れ虫を見つけると“ジーツ”と観察したり、心地よい秋風が吹くなか、のびのびと楽しんでいる子ども達です。

風邪などひきやすいこの季節、体調にも気をつけながら元気いっぱい過ごしていきたいと思います。



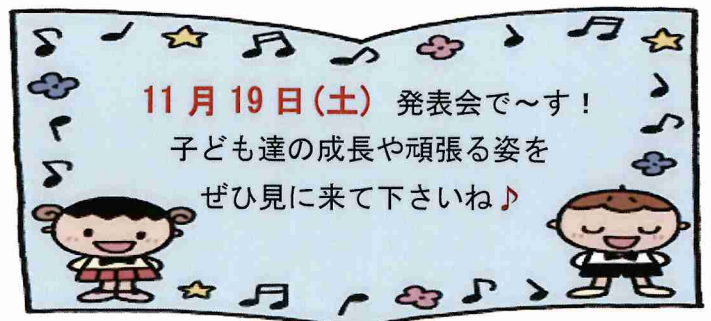
## 11月の行事

1	火	安全点検
2	水	
3	木	
4	金	発表会予行練習 宮崎短期大学生実習(~17日)
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	避難訓練(火災) 発表会予行練習
9	水	英語遊び
10	木	
11	金	作品展〔文化会館〕(~13日)
12	土	
13	日	
14	月	清武中学校体験学習(~17日)
15	火	発表会予行練習
16	水	
17	木	スポーツ教室
18	金	
19	土	生活発表会
20	日	
21	月	
22	火	身体計測 交通指導 職場訪問
23	水	
24	木	
25	金	誕生会
26	土	
27	日	
28	月	音楽遊び
29	火	
30	水	



## 11月生まれの おともだち

- せのぐち ももさん [1歳]
- いのうえ ちあきさん [1歳]
- とみなが りゆうせいさん [1歳]
- くろぎ あおいさん [2歳]
- かまだ ないとさん [4歳]
- しんもり あきとさん [4歳]
- たかむら そうしさん [4歳]
- かわの りずむさん [5歳]
- こだま みおさん [5歳]
- しばぶき らえるさん [5歳]
- はなむら じゅんのすけさん [5歳]
- やまだ しんさん [6歳]



11月19日(土) 発表会で~す!

子ども達の成長や頑張る姿を

ぜひ見に来て下さいね♪



12月9日(金)

もちつき大会が  
あります。

## 七五三の由来

昔は今のようになん種々の薬や病院もなく病気などにかかりやすかったそうです。7歳までは特に病気にかかりやすいとされていました。

そこで、子どもたちが元気に育つように神様にお願いする儀式を行っていたのが今の「七・五・三」へと受け継がれています。

楽しんで  
学ぶエコ!



いずみっこ

エコだより  
平成 28 年 11 月 1 日  
南今泉保育園

ぞう組横のフェンスの花壇を串間さんが手入れをして畑を作ってくださいました。そこにぞう組のお友だちがブロッコリーやレタスの苗を植えて毎日お世話をしています。すくすく育っていますよ



## キャンドル作り



廃油を再利用してキャンドル作りをしました。

- ① 廃油を温めて‘固めるテンプレート’を混ぜます。
- ② 型に流し入れます。
- ③ キャンドルの芯をさします。

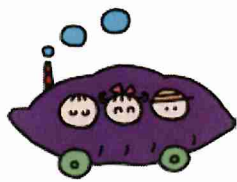
キャンドルの芯は綿棒にティッシュを巻き付けておきます。  
作ったキャンドルは年長さんのお楽しみ会に使いました。



## おたのしみ会

プランターで育った茄子とピーマンを年長さんと職員と一緒にカレーを作ってお楽しみ会で食べました!



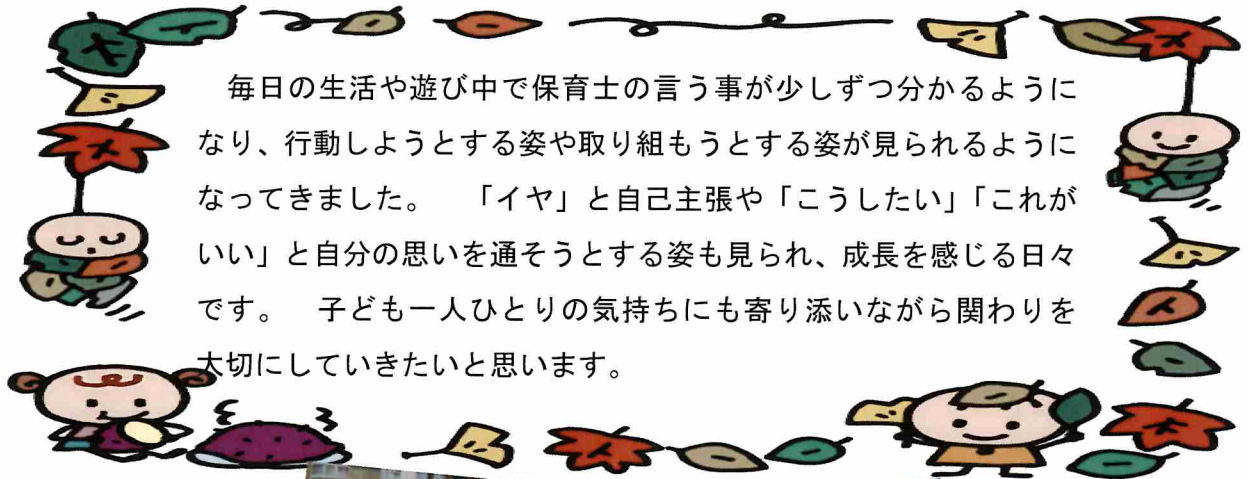


# ひよこぐみだより



## 保育目標

- 子ども一人ひとりの思いや要求を十分に受け止めていく。
- 戸外遊びや散歩に出掛け、秋の自然に触れてみる。



毎日の生活や遊び中で保育士の言う事が少しずつ分かるようになり、行動しようとする姿や取り組もうとする姿が見られるようになってきました。「イヤ」と自己主張や「こうしたい」「これがいい」と自分の思いを通そうとする姿も見られ、成長を感じる日々です。子ども一人ひとりの気持ちにも寄り添いながら関わりを大切にしていきたいと思えます。

## ♡お絵描き大好き



## トイレトレーニング



1歳児さんの大きいお友達は少しずつ便座に座ってトイレの練習を始めています。

まだまだ座って排泄することは難しいのですが、座ることに少しずつ慣れてきました。ズボンの着脱も片足ずつ通してはけるようになり、お尻まで自分で上げられるようになってきましたよ。

お家でも機嫌の良い時に練習してみてくださいね。

0歳児さんの小さいお友達はスキンシップを図り、優しく声を掛けていながらオムツ交換をし、交換後のスッキリした気持ち良さを味わえるようにしていています。オムツ交換も大事なスキンシップですね。



# うさぎぐみだより



## 保育目標

- \* 戸外遊びや散歩を通して、秋の自然に触れてあそぶ
- \* 身の回りの事を自分でやり、できた事に自信を持つ
- \* ごっこあそびや表現あそびを楽しむ



## ～発表会～



19日(土)は発表会です。うさぎ組は生活発表と遊戯に参加します。生活発表では、子供達の大好きな絵本の中に「おべんとうバス」という絵本があり、いろいろなおかずの役になって子供達ができます。遊戯の練習も少しずつ行っています。音楽が掛かると保育士の振りを真似ながら、ノリノリで踊り「もう1回」とリクエストがあります。

発表会当日は緊張もあると思いますが、どんな表情や姿を見せてくれるか楽しみです。温かく見守ってあげて下さいね。



## お散歩たのしいよ

岡公園に散歩に行きました。途中、虫や草花を見つけたり、キンモクセイの匂いがすると「何か匂いがするね」と季節を感じたり、自然に触れながらのんびり歩きました。

公園に着くと、どんぐり拾いに夢中で「大きいどんぐりだよ」「帽子をかぶってるよ」と言いながら、たくさん拾っていました。

戸外あそびでは、お兄さんたちと一緒に虫とりをしたり、くま組さんと追いかっこを楽しんだりして、活発に体を動かして遊んでいます。



日中、パンツで過ごす子供達が増えました。月齢の高い子供達は、尿意を教えて自らトイレに行ったり、タイミングが合いトイレで出た時は皆、嬉しそうに「おしっこでたよ」教えてくれます。

個人差はありますが、簡単な身の回りの事が自分で出来るようになり、成長を感じ嬉しく思います。



## おねがい

\* 少しずつ気温が下がり、かぜをひきやすい時期になりました。体調面で気になる事がありましたら、登園時や連絡帳でお知らせ下さい。

また、早めの病院受診をお願いします。



# くまぐみだより

## 保育目標

- 身近な秋の自然に触れながら、興味や関心を広げる。
- 友だちや保育士と一緒に曲に合わせて歌ったり、踊ったりする。



朝晩が随分寒くなってきましたが、子どもたちは散歩や戸外遊びを通して虫探しや鬼ごっこをして元気に走り回っています。先日の交通指導では年中児のお友達と一緒に堤防までお散歩に行きました。仲良く手をつないで話しながら歩いている姿がとても可愛かったです。

室内遊びでは1つの玩具に集中して遊んでおり、組み立てたものを「せんせい、みて〜!」と見せてくれます。上手く組み立てられなくて困っているお友達に「つくってあげようか?」と優しく声をかけているお友だちもいました。



お忙しい中、親子遠足に参加して頂き、ありがとうございました。子どもたちもとても楽しそうにしていました。

## スポーツ教室

ボール遊びをしています。受け取ったり、投げたり、思うようにボールが動かずに苦戦する姿もありますが、出来たときの表情はとても驚きの様子で、嬉しそうに見せてくれました。



## おしらせ

- コップを使っとうがいが上手になってきたようです。食後の歯磨きを行いたいと思いますので、歯ブラシの準備をお願いします。  
(おうちでも上手に磨けているかみてあげてください)
- 持ち物の名前が消えかかっているものがありますので、名前の記入をお願いします。

# ぞうぐみだより

## 保育目標

- 発表会という大きな行事を通して、一人ひとりの力を発揮しながら、友だちとの繋がりを深めみんなでやり遂げた満足感を味わう。
- 季節の変化に応じ、健康に過ごせるようにする。



## ～ECO製作～

ECOコーナーを設け、色々な廃材を使って、子どもたちがユニークな発想で様々な物を自由製作を楽しんでいます。また、最近では包装紙を再利用し封筒作りに挑戦してみました！！一つひとつの作業が細かく、特にハサミを入れるところに苦戦していましたが、無我夢中に取り組んでいました。好きな絵のハンコを付く事でさらにオリジナル感が増して、大喜びしていた子ども達でした。



## ～楽しいおでかけ～

年長さんになると、バスに乗っていろいろな所にお出かけに行きます。

先月はフェニックス自然動物園と芋ほりに行ってきました☆ 他の保育園のお友だちとお弁当を一緒に食べたり、チームにわかれてゲームをしたりと、とても楽しそうでしたよ。

そういう年長さんを見て、毎回お出かけから帰ってくるとすぐに話を聞き、今から年長さんになるのをワクワク・ドキドキと楽しみにしている年中さんです。

# げんきだよ

清武社会福祉会  
11月号

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## インフルエンザ予防接種のシーズンです

- 子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が
- 現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

## だいじょうぶ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



## 健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

### せっけんで手を洗う



### がらがらうがい



### 3食しっかり食べる



### 早寝早起き



## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

### かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

### 吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

### 体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

### ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



### ビタミンA、カロテン

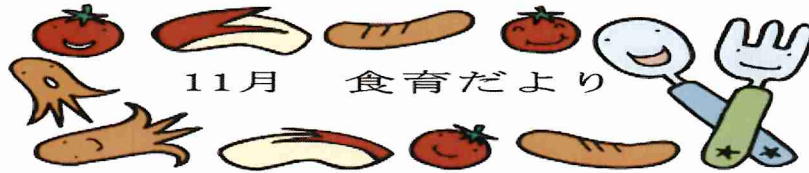
粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



## 県内の感染症情報

- ・マイコプラズマ感染症、
- ・RSウイルス感染症、
- ・手足口病
- ・感染性胃腸炎

手洗い・うがいをこまめに行い、体調が悪いときは、感染拡大防止のために、早めの病院受診をお願いします。



### 子どもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもやさといもなどは、味付けしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることが出来ます。微妙なあじの違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どものころに育ちます。味覚の発達には、ふだんの食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的。種類が豊富にある食材はいくつか用意して食べ比べてもいいですね。感じたことを言葉にすることだけで、味覚だけでなく表現力も身につきます。



### 旬の食材「さつまいも」



食物繊維が豊富、ビタミンB1・C・E・カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCは、さつまいも1本でりんごの5倍以上。さつまいものビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。ふかして食べる時は、電子レンジを利用すれば短時間の加熱で済むので、さらに効果的。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするといいですね。



### ○ 必要な栄養をバランスよくとりましょう。

食べ物は働きにより、赤、黄、緑の三色に分けられます。

**赤の食べ物** 魚やお肉、卵やチーズなどで、血や肉、骨を作ります。

**黄の食べ物** ご飯やパン、麺などで熱や力の素になります。

**緑の食べ物** 野菜や果物などで、体の調子を整えます

※ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。

おかずばかり食べないでバランスよく食べましょう。

料りを交互に食べましょう。



10月のメニューです。

初メニューで焼きおにぎりがありました。サツマイモを使った「お芋ちゃん」、カボチャを使った「カボチャケーキ」、リンゴジュースとアガーを使って、「リンゴゼリー」、「マカロニの黄な粉和え」など、手作りおやつをたくさん食べました。



### ✿栄養バランスがよくなる主食の工夫✿

① 味の無い「ごはん」がバランス食事のリード役  
ごはん(白飯)は、色々な調理法や味付けとよく合い、栄養面に加え、おいしさの面でも多様な組み合わせができます。

② ふりかけなど味のトッピングはほどほどに  
子どもはふりかけなどのトッピングが大好きです。主菜や副菜がなくても満足してしまうので、バランス食事には「ごはん」がおすすめです。

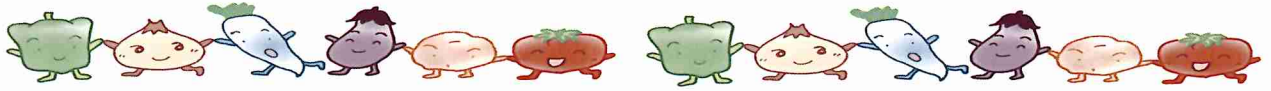
③ 主食のある朝食は脳の働きをよくする  
脳のエネルギー源は糖質だけです。

朝は脳のエネルギーのストック分がなくなっており、朝食の主食で補充しないと脳は働くことができません

④ ゆっくり、よくかんで、味わいながら食べる

ごはんなどの主食はよくかんで食べると、消化液とよく混じり、摂取した栄養素の効率が高まります。あごの筋肉の発達や脳を活性化させる効果もあります。





寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

風邪をひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

### タンパク質…

さまざまな働きと作用によって生命を維持してくれる重要な栄養素です。

#### タンパク質を多く含む食品

卵・肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳など。

### 脂質…

保温やエネルギーの貯蓄、そしてからだを作る物質となりますが、現代の食生活ではどうしても、摂り過ぎる傾向にあります。

脂質の中で、注目してほしいのは魚の脂です。

EPA(エイコタペンタエン酸)、DHA(ドコサヘンサエン酸)という脂肪酸の働きにより、血液がさらさら流れるようになり、血圧を下げたり、コレステロールや中性脂肪を抑制したりします。

#### 脂質を多く含む食品

植物油・マーガリン・マヨネーズ・ベーコン・ごま・バター・ピーナッツなど

### ビタミン…

生きていくために、コンディションを整えるためにも重要な役割をします。

他の栄養素と係りあって、代謝促進という手助けをしています。

ビタミンが不足すると疲れやすい、イライラする、からだのだるいなどの症状が現れます。

中でもビタミンCは、からだに抵抗力をつけ、風邪の予防に効果があるといわれます。

#### ビタミンを多く含む食品

ビタミンA…レバー・ほうれん草・人参・春菊・ニラ・うなぎなど

ビタミンB1…豚ひれ・レバー・ハム・かつお・さけ・大豆・ごま・えのき茸

じゃが芋、とうもろこし・ライ麦パン・スパゲッティなど

ビタミンB2…豚ひれ・レバー・鶏肉・さば・いわし・ししゃも・卵

じゃが芋・とうもろこし・ライ麦パン・スパゲッティ・ブロッコリー・ほうれん草など

ビタミンC…みかん・柿・グレープフルーツ・いちご・きうい・オレンジ・ブロッコリー・ほうれん草

小松菜・カリフラワー・ピーマンなど

ビタミンD…さんま・いわし・レバー・かつお・まぐろ・しらす干し・卵黄など

ビタミンE…マーガリン・小麦胚芽・アーモンド・マヨネーズ・ツナ・たらこ・ししゃも

穀類・豆類・緑黄色野菜(トマト・人参・南瓜など)など

### カルシウム…

ほとんどが骨や歯の構成成分になり、血液中に含まれるわずかなカルシウムは、中枢神経をしずめ、ストレスをやわらげるといった精神的な安定にも欠かせないもの。

乳製品などはカルシウムが吸収されやすく、また、吸収を促進してくれるビタミンDの多い食品と一緒に積極的に摂るようにするとよい。

#### カルシウムを豊富に含む食品

牛乳・プロセスチーズ・ヨーグルト・わかさぎや、めざしなどの小魚類・しらす・小松菜など

#### ミネラル…(鉄・マグネシウム・カリウムなど)

からだの構成成分となり、またその機能を整える働きをします。もともと、からだに吸収されにくい性質をもっていて、汗に交じって体外に出てしまうという特徴を持っています。

#### 鉄分を多く含む食品

レバー・魚(かつお・まぐろ)・卵黄・ほうれん草などの緑黄色野菜・ひじき・あさりなど

#### マグネシウムを多く含む食品

大豆・アーモンド・ピーナッツ・海藻など

#### カリウムを多く含む食品

いも類・野菜・果物・豆類など

### 糖質…

人間の脳の細胞は、糖質だけをエネルギー源にしているため、糖質が不足すると頭がボーッとしたりします。体温を保つという役割も持っています。

#### 糖質を多く含む食品

ごはん・ぱん・コーンフレーク・麺類・パスタ類・イモ類・砂糖など



ごはんの糖質は、でんぷんが主成分で、他にビタミンやタンパク質が含まれています。

砂糖は、ショ糖という糖質だけでできています。

