



平成27年 11月
黒坂保育園

園庭の木の葉もヒラヒラと舞い降りてきて、深まっていく秋を感じるようになりました。子ども達は、舞い降りてきた葉っぱを集めたり、ごっこ遊びに使ったりと自然を肌で感じている様です。

運動会という大きな行事を経験し、いろいろな面で成長した子ども達です。保護者の皆様にもご協力を頂きましてありがとうございました。今度は、発表会で成長ぶりを見せてくれることと思います。どんな姿が見れるか楽しみにしててくださいね。

また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので健康に気を付けていきましょう。



【11月の行事予定】

1	日	
2	月	SAP芋掘り・安全点検・清掃の日
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	秋の遠足
7	土	
8	日	
9	月	安全訓練
10	火	就学児健診(加納小)
11	水	身体計測・避難訓練(地震)
12	木	幼児工作教室(年長児)
13	金	誕生会
14	土	
15	日	
16	月	スポーツ教室
17	火	発表会予行練習
18	水	療育センター交流・音楽あそび
19	木	発表会予行練習
20	金	職場訪問・交通指導
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	発表会予行練習
25	水	英語あそび
26	木	発表会予行練習
27	金	エコ保育
28	土	生活発表会
29	日	
30	月	スポーツ教室

お知らせ



6日(金) は秋の遠足です。
子ども達と職員で楽しんでいます。お弁当作り、よろしくお願い致します。



20日(金) 職場訪問です。
「勤労感謝の日」にちなんで、日頃お世話になっている区長さん、民生委員さん、理事さん宅にお花を届ける予定です。



28日(土) 生活発表会です。
昨年同様、2部構成とさせていただきます。詳細は後日お知らせ致します。お楽しみに...



11日(水)～13日(金)の3日間、清武中学校の生徒5名が体験学習にきます。
よろしくお願いします。



ひよこぐみだより

■ 今月の目標 ■

- ・健康で快適に過ごす。
- ・秋の自然にたくさん触れ、体を動かして元気に遊ぶ。



運動会お疲れ様でした。かけっこにダンス、親子団技かわいかったですね。
ご協力ありがとうございました。

だんだんと寒くなってきましたね。子どもたちは毎日元気いっぱい遊んでいます。園の外に散歩に行くことも多くなり、畑の作物を見たり、牛やネコなどの動物を見て大興奮しています。ハイハイだった子どもが歩くようになったり、おしゃべりするようになったり、自分のことは自分でしようとする姿を見て、日々の成長に感動しています。

ひとり遊びからだんだんと友達と遊ぶ姿も見られるようになり、とても可愛いです♪



泣いていたらよしよししてくれます。優しいね！仲良しです♪

牛さん大きいな～！
モオ～！！



インフルエンザ対策はお早めに

予防のために…

- ① 予防接種を受ける
- ② 外から帰ったら必ずうがい手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と水分をしっかりとる
- ④ こまめに換気をする
- ⑤ 人ごみはなるべく避ける

家族からうつることも多いので、みんなで
予防を心がけましょう。



※爪はこまめにチェックし切るようご協力お願いします。

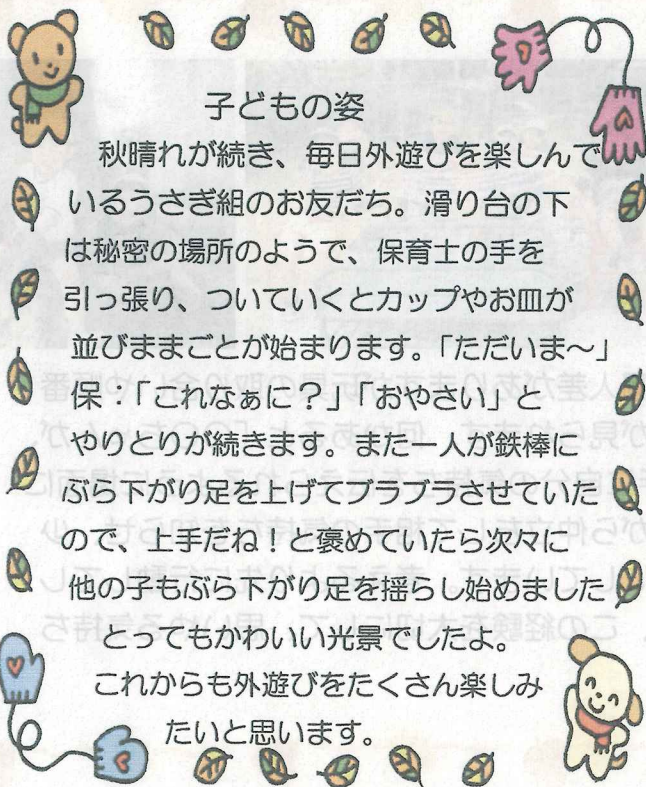
※肌寒くなってきたので半袖と長袖の服の準備をお願いします。



うさぎぐみだより

保育目標

- ・秋の自然にふれ、のびのびとからだを動かしたり自然物を使って遊ぶことを楽しむ。
- ・思ったことや、経験したことなどを友だちや保育者に言葉で伝えられるようになる。



子どもの姿

秋晴れが続き、毎日外遊びを楽しんでいるうさぎ組のお友だち。滑り台の下は秘密の場所のようで、保育士の手を引っ張り、ついていくとカップやお皿が並びままごとが始まります。「ただいま〜」保:「これなあに?」「おやさい」とやりとりが続きます。また一人が鉄棒にぶら下がり足を上げてブラブラさせていたので、上手だね!と褒めていたら次々に他の子もぶら下がり足を揺らし始めました。とってもかわいい光景でしたよ。これからも外遊びをたくさん楽しみたいと思います。

運動会は

ご協力ありがとうございました。

親子団技やかけっこなど、どれも笑顔いっぱい楽しい運動会になりました。泣く事も少なくそれぞれの成長を感じられうれしく思いました。



ままごとを楽しんだよ〜!

おねがい

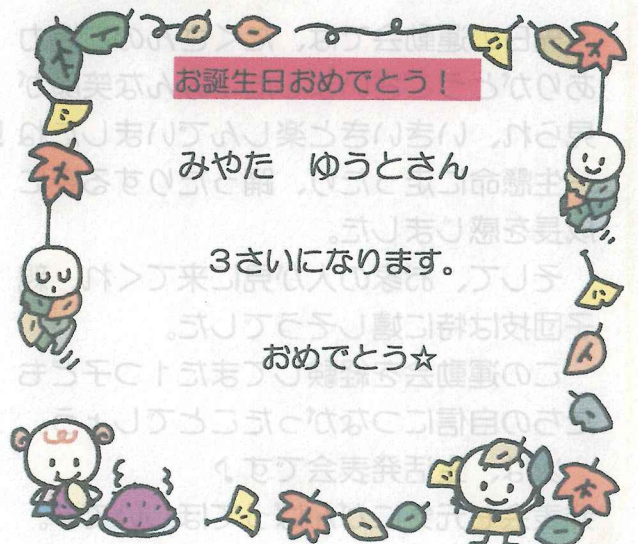
- 戸外遊びが増えてきます。週明けには必ず帽子の用意をお願いします。
- 朝夕は寒く気温の差があります。昼は暖かい日もあり、また元気な時にはなるべく薄着で過ごすことで皮膚を鍛え丈夫な体作りをしていきたいと思ひます。着替えには半袖と長袖シャツ両方の用意をお願いします。

お誕生日おめでとう!

みやた ゆうとさん

3さいになります。

おめでとう☆



くまぐみだより

目標

- ・一人ひとりの体調を把握し、薄着や手洗い、うがいの習慣を身につけていくようにする。
- ・身の回りのことを進んでしようとする。
- ・保育士や友だちと一緒に戸外あそびやごっこあそび、曲にあわせて体を動かすことを楽しむ。



最近、友だちとの関わりが増えてくる中で、個人差がありますが玩具の取り合いや順番のトラブル、言葉や自己主張のぶつかり合い等が見られます。何かあると「〇〇ちゃんが、〇〇した。」と保育士に知らせてきますが、相手に自分の気持ちを伝えられるように場面に合った言葉を知らせたり、気持ちを受け止めながら仲立ちして相手の気持ちを知らせ、少しずつ自分以外の人々の気持ちにも気付けるようにしています。考えるより先に行動してしまうのでなかなか難しいことかもしれませんが、この経験を大切にして、思いやる気持ちや社会性を築いていってほしいと思います。

たのしかった運動会！

先日の運動会では、たくさんのご協力ありがとうございました！みんな笑顔が見られ、いきいきと楽しんでいましたね！一生懸命に走ったり、踊ったりする姿に成長を感じました。

そして、お家の人が見に来てくれ、親子団技は特に嬉しそうでした。

この運動会を経験してまた1つ子どもたちの自信につながったことでしょう。

次は、生活発表会です！
発表会も元気にがんばってほしいです。

お知らせとお願い

* 今月のスポーツ教室は、30日(月)の予定です。

* 朝夕は肌寒くなってきました。調節のしやすい衣服を持ってくるください。動きやすい薄手の服の上に園児服など上着を脱ぎ着して調節ができるようにするといいと思います。

* 発表会で準備物が必要な時には、後日お知らせします。



保育目標

- 秋の自然にふれて遊ぶ中で、自然現象の変化に興味や関心を持つ。
- クラスの友だちと一緒に、共通の目的に向かって取り組む楽しさを味わう。



子どもの姿

日が落ちるのも早くなり、秋の夜長を感じる今日このごろですが、日中はまだ暑さを残し、気温差により体調を崩してしまいがちですね。

子どもたちは運動会を経て日常生活でも自信を持って行動することが多くなり、また一つ成長を感じさせてくれています。遊びの面でも体力も向上し、より元気に体を動かしています。また、友だちと協力したり、関わりをもって遊ぶことも増えてきました。

これからインフルエンザなどが流行りだす季節ですが病気に負けず元気に過ごせるようにしていきたいと思っています。

ようこそきりんぐみへ

今月より新しいお友だちがきりんぐみへ入ります。

- きわき ひなたさん (4)
- くしま りおさん (4)
- さくらがわ とわさん (4)

よろしくお願いします。



ぞうぐみだより



今月の目標

- ★病気の予防への関心を高め、自分たちで意識して手洗いやうがいを行う。
- ★共通の目的に向かって友達と考えや意見を伝えあう。
- ★季節が変化する不思議さや美しさなどに気づき、考え、興味・関心を深める。



運動会を終えて、友達とのつながりがさらに深まり、集団での遊びを自分たちで進めようとする姿も見られるようになりました。そんな中で起きてくる、友達同士のトラブル。大きいもの小さいもの、ありますが、そのトラブルも自分たちで解決しようと話し合う姿があります。ケンカしながらも仲良くなる方法を模索していくのでしょうか。どうしても解決できないときは、相談しに来ています。また、仲介が必要なときは、様子を見ながら声をかけるようにしています。

「友達」のことで毎日いろいろなことが起きてくると思いますので、ご家庭では、たくさんのお話を聞いてあげてください。子どもたちが「友達」とのつながりを深めるお手伝いを一緒にしていきましょう。‘明日’はみんなと一緒になかよくあそべますように！

発表会予行練習 (17日・19日・24日・26日)

- *9時までの登園をお願いします。
- ・19日→女の子 衣装(着物)着用のうえ、予行練習、及び、写真撮影を行う予定です。
- *髪の毛のセットをお願いします。
- ・24日→男の子 衣装着用のうえ、予行練習、及び、写真撮影を行います。

発表会は、28日(土)です。

*詳細は、発表会のお知らせを参照ください(後日配布します)

SAP 芋ほりについて・2日(月)

SAPさん協力の芋ほりです。(雨天中止)

- *汚れてもよい服
- *汚れてもよい靴(長靴など)
- *ビニル袋(掘った芋を持って帰ります)
- 袋は二重にすると丈夫です。
- *記名をお願いします。(年長のみ参加)



・スポーツ教室(16日・30日)

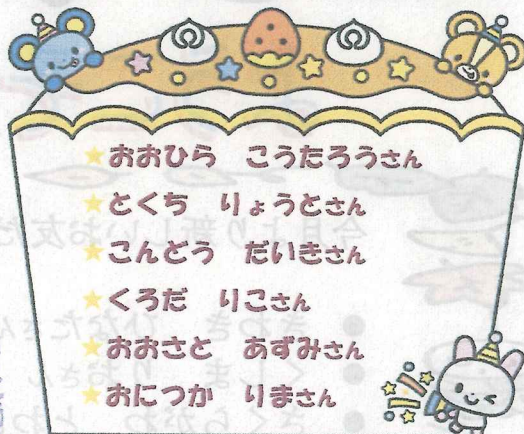
体操服着用の上、9時までの登園をお願いします。(戸外での活動になりますので、帽子を忘れずをお願いします。)

・音楽教室(18日)

・英語教室(25日)

(9時までの登園をお願いします。)

ご協力、お願いします。



- ★おおひら こうたろうさん
- ★とくち りょうとさん
- ★こんどう だいきさん
- ★くろだ りこさん
- ★おおさと あずみさん
- ★おにつか りまさん

★おたんじょうび おめでとう★

★のわこん なりました★



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。

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



園で預かる薬について

風邪や感染症にかかりやすい季節になり、保育園にもお薬を持参されるお子さんが多くなってきました。今一度、お薬の依頼についてご確認ください。

○毎回の依頼書の記入と、お薬の説明書、＜毎食後＞の内服薬をご持参ください。

○必ず一回分に分けて、名前を記入してください。

○市販の薬や解熱鎮痛剤、座薬、吸入等はお預かりできません。

※ご不明な点は職員にご相談ください。

県内の感染症情報

県内では、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎、RS感染症が多くみられているようです。また、かぜなど体調を崩しやすい時期ですので、手洗い・うがいを日ごろから習慣づけて予防をしたいですね。

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。ご家族みなさんで、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



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。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、ウイルスに感染しやすくなります。

かぜをひかないためにも、たんぱく質、脂肪、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しましょう。



(内容配慮)

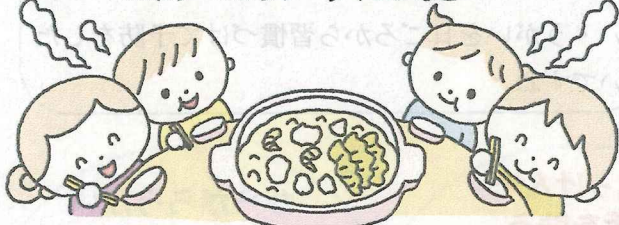
- 食べ物や作ってくれる人への感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをする。
- 食べ物の名前や役割などを知らせ、食べ物の大切さや食への関心を持たせる。
- 苦手なものも食べられるよう声をかける。
- 食材の味や歯ごたえをいかした調理をする。
- 調理場、食品庫の整理を行う。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



☆ 食事環境と味わい ☆

食事の際の雰囲気は、食欲や味わいに大きな影響を及ぼします。緊張や精神的な不愉快さは、交感神経の緊張を高め、消化液の分泌を抑制します。逆に、興奮状態が治まると、副交感神経の働きが活発になり、消化液が分泌されて、胃腸が活発に運動を始めます。楽しい雰囲気や和やかな雰囲気で食事をする努力と工夫が望まれます。

食事が始まってからの5分間は、子どもの食べる意欲と表情を、しっかり見守るようにしましょう。



(食育目標) バランスの取れた食事をしましょう。

- 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。

○料理を交互に食べましょう。

今月のメニュー

もみじ揚げ・ポパイスープ・魚のきのこあんかけ

＜もみじ揚げの作り方＞（4人分）

水煮大豆60g、ひじき(乾)小さじ4、人参30g、青しそ4枚、玉ねぎ1/4個、しらす干し大さじ2、クリームコーン30g、卵1/2個、小麦粉大さじ4、塩

- ① 大豆は洗う。
- ② ひじきは水に戻しておく。
- ③ 人参、青しそ、たまねぎは千切りにする。
- ④ クリームコーン、卵、小麦粉を混ぜ合わせ衣を作る。
- ⑤ ④に大豆、ひじき、③の材料としらす干し、塩少々を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 中温の油に⑤の形を整えながら入れていく。

やってみよう! バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン): 主菜(肉・魚・卵): 副菜(野菜) = 3:2:1位の割合でつめましょう。

- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩りよく

