



園だより

令和3年11月
ふなひきこども園

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせてくれます。園庭では、子どもたちがかけっこやリレーなどの「うんどうかいごっこ」をして元気いっぱい走る姿が見られます。運動会を通して一段とお兄さん、お姉さんの顔つきになり、またひとつ大きく成長したように思えます。お散歩にも適した季節になり、裏山では様々な色の落ち葉やどんぐりを拾い秋の自然に触れる楽しさを感じています。

11月15日は「七五三」です。すべての子どもたちの健やかな成長と幸せを願っています。



11月の予定

1	月	安全点検・清掃の日
2	火	
3	水	文化の日
4	木	
5	金	いもほり
6	土	
7	日	
8	月	身体計測(うさぎ・きりん)
9	火	身体計測(くま・らいおん・ぞう)
10	水	
11	木	英会話教室
12	金	誕生会・清武小学校就学時健診
13	土	
14	日	
15	月	清掃の日
16	火	絵画教室
17	水	体操教室(らいおん・ぞう)
18	木	
19	金	バイオリン教室
20	土	
21	日	
22	月	感謝の花を届ける日
23	火	勤労感謝の日
24	水	
25	木	加納小学校就学時健診
26	金	秋の遠足・交通指導
27	土	
28	日	
29	月	避難訓練(総合訓練)
30	火	



- ますだ あやとさん(1)
- ◎ わかもり りょうまさん(1)
- ◎ つちや りくさん(2)
- ◎ せつまさ こたろうさん(4)
- ◎ ありま りりさん(5)
- ◎ うしえ えいたさん(5)
- ◎ さこん ひまりさん(5)
- ◎ いのうえ ちあきさん(6)
- ◎ かわばた いろはさん(6)



おしらせ

- 先日の運動会、保育参観では、保護者の方にご参加いただきありがとうございました。皆様のご協力のおかげで、無事に楽しく行うことができました。
生活発表会は1/22(土)に清武文化会館で行う予定です。詳細は後日お知らせ致します。
- 令和4年度入園継続申込書手続きが始まりますので、ご協力をお願いします。詳細につきましては後日お知らせ致します。
- 加納地区文化祭に作品を出展しています。是非、足をお運びください。
・場所: 加納地区交流センター
・期間: 11月20日(土)21日(日)
- きりんぐみの田原若菜が今月中旬に産休に入ります。

ぞうぐみ クラスだより



保育・教育目標

- ・秋から冬への季節の変化に気付き、健康に留意して過ごす。
- ・友だちと散歩や戸外遊びを思い切り楽しむ。



運動会では、ご理解、ご協力をいただきながらのご参加、ありがとうございました。始まる前の子ども達は、「ドキドキするけどがんばるよ」「うわ～お母さんたちいっぱいいる」と少し緊張しながらも、最初の太鼓が始まると年長さんらしく真剣に頑張る姿を見せてくれました。応援や拍手をもらいながら、どの競技も楽しく参加出来ていたと思います。終わった後の子ども達の表情がとても自信に満ち溢れていて、とてもたくましく感じました。園生活最後の運動会、みんなで参加できて良かったです。

～おしらせ・おねがい～

- * 秋の遠足は、11月26日(金)になっています。詳細はまたお知らせします。
- * 気持ちの良い気候になり、散歩にたくさん出かけたいと思っています。
- 9時までの登園をよろしくお願いいたします。





らいおんぐみだより



保育・教育目標

- ・季節に応じた生活の仕方を知り、衣服の調節をするなど身の回りのことを自らしようとする。
- ・友達や保育教諭と秋の自然に触れながら、楽しく元気に遊ぶ。
- ・友達と思いを伝え合いながら、一緒に遊びを展開させていくことを楽しむ。



先日行われた運動会では、ご参加、ご協力をいただきまして、ありがとうございました。朝は少し緊張していたお友達もいましたが、楽しんで参加し、最後まで一生懸命がんばる姿が見られ、成長を感じられたのではないのでしょうか。最後に金メダルを受け取った満足そうな表情や、次に登園してきた時の達成感あふれる自信がついた表情が見られたことに、嬉しく思います。これからも色々な事を経験して大きくなってほしいですね。運動会後は、ハロウィン遊びをしたり、散歩に出掛けて秋の自然に触れたりもしました。朝夕と冷えてきましたが、衣服の調節を伝えたり、手洗い・うがいを行ったりして、元気に過ごしていきたいと思えます。



お知らせ

- ・タオルの準備をありがとうございました。今月からは、要りません。
- ・水筒は、今月まで持って来てください。よろしくお願いします。
- ・調節のしやすい着替えや上着を持ってきましょう。上着にも名前の記入をお願いします。

教育・保育目標

- ・ 友だちと関わりながら遊ぶ楽しさを味わい、互いの気持ちを感じる。
- ・ 身近な秋の自然に触れたり、遊びに取り入れたりして楽しむ。

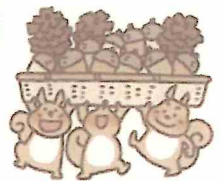


朝晩の冷え込みに秋の気配が深まる頃となりました。先日の運動会では緊張気味な様子の子どもたちでしたが練習の成果を発揮し、張り切って臨む姿がみられました。保護者の皆様のたくさんの声援のおかげで頑張ることができたと思います。ご参加頂きありがとうございました。

ナスとパプリカをとったよ！！



なが〜いせんろをつくったよ
でんしゃがとおりまーす



たいそうきょうしつで
ボールをつかったよ



アイスクリームどうぞ



オリジナルダンス



じょうずにのぼれる
ようになったよ



おしらせ・おねがい

- ・ 寒くなってきましたので調節しやすい衣服の準備をお願いします。
(再度名前の記入を確認お願いします。)
- ・ お散歩に行く機会が増えますので歩きやすい靴を履き水筒に紐を付けて来て下さい。



きりんぐみだより

教育 保育目標

- ・運動遊びや散歩を通して体を動かしたり秋の自然に触れたりして友だちとの触れ合いを楽しむ。
- ・気温差に気をつけ、子ども一人一人の体調に留意し、快適に過ごせるようにする。

保育参観 (ミニ運動会) ありがとうございました！



先日の保育参観 (ミニ運動会) では、お遊戯やかけっこ、身体を使った運動遊びなど楽しそうに参加している子ども達の姿を見ることができました。
お父さんお母さん、祖父母の方々に笑顔で手を振ったり、終わった後も自分達で使ったボールや玩具のお片付けをしたりと、とても成長を感じました！
沢山ご参加頂き、ありがとうございました。



～ おねがい ～

寒くなり、朝夕と日中の気温差が激しくなってきました。

- ☆衣服の調節ができるよう、長袖・上着等の着替えを持ってきて下さい。
- ☆衣服・袋・おむつ等、すべての持ち物に名前の記入をお願いします。

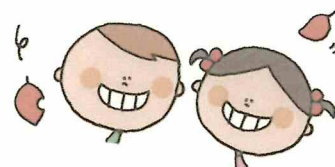


温水シャワー用の体拭きタオルの準備、ありがとうございました！



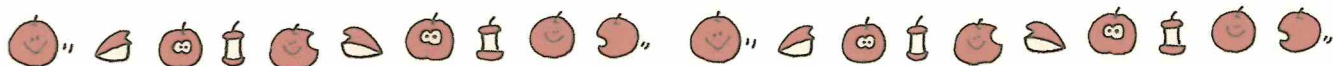
11月

うさぎぐみ



保育目標

- ★ 秋の自然に親しむ。
- ★ 見守られながら身も周りの事をしようとする。



0歳児のお友達も、友達と一緒にままごとやソフトブロックを使ってあそぶ姿が多くなってきました。



保育参観 ありがとうございます。

お母さんやお父さんが見えて、ちょっぴり涙ぐむ姿もありましたが、頑張ってやっていたね。

普段の子ども達の様子をご覧頂きましたが、参観の予定を作った時よりも、子ども達の著しい成長する姿に感動しました。



ハロウィンで、園長先生扮する魔女からお菓子をもらいました。

最初は、ちょっぴり後ろに引き気味の子ども達…でもお菓子はほしい！アンパンマンの勇気をもらいがんばりました。



あたらしいおともだち

★わかもり りょうまん

★ますだ あやとさん

なかよく あそびましょう。



お願い

★過ごしやすい季節になってきました。調整できる衣類の準備をお願いします
(名前の記載もお願いします)

★お昼寝用の毛布の準備をお願いします。



令和3年

げんきだより 11月号

清武社会福祉会

11月は日本の暦で霜月（しもつき）といいます。霜が降るほどに寒い季節になったということですが、子どもたちは元気に戸外でかけっこや集団遊びを楽しむなど、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかいてしまい、汗が冷えるとそれが風邪をひく原因になったりもします。寒そう...と思い厚着にしていまいがちですが、重ね着等で衣類の調整が出来るようにご家庭でも用意してみてください。

子どもの睡眠

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト等 より

☆ 秋はなぜ眠いの？

自律神経の乱れによる睡眠不足が原因です。朝晩の気温の差が激しい季節の変わり目に、衣類調節等しないまま過ごしていると、無自覚のうちに体が体温を調節しようと急激に働き、自律神経のバランスが乱れ始めます。その結果、通常寝る時に体温が下がって眠りやすくなる場所が、夜になっても体温が下がらず、眠れなくなるという悪影響が生じてしまい、結局睡眠不足に陥ることになります。

☆ 年代別必要な睡眠時間 (下記の睡眠時間は、あくまでも一般的な目安です)

- ・ 生後0～3ヶ月.....14～17時間 昼夜の区別がまだつかない時期
- ・ 生後4～11ヶ月.....12～15時間 夜泣き対策には、寝る前にスキンシップをしっかりとることが大切
- ・ 1～2歳.....11～14時間 昼寝の時間が少なくなってくる
- ・ 3～5歳.....10～13時間 (6～13歳.....9～11時間) 様子を見ながらお昼寝をさせるようにする

☆ 「早寝、早起き」ではなく、「早起き、早寝」から始めましょう

早起きから始めて、太陽と朝食を効果的に使い、体内時計の時刻合わせを行いましょう。

☆ 良い眠りに必要な3つの要素と習慣

(1) 睡眠時間帯と朝日を浴びる

午後7時から午前7時前の間に眠り、朝日を浴びることで体内時計をリセットして整えましょう。特に成長ホルモンが出ると言われる22時～2時は、知識を司る脳の海馬が最もよく働く時間帯でもあり必ず眠っている必要があります。

(2) 睡眠量と眠りやすい環境を整える

ぐっすり眠ることが必要で、就寝の1時間ほど前から部屋を暗めにしましょう。また、ブルーライトを発する電子機器の使用も控えましょう。

(3) リズムと昼寝の時間を調整する

寝る時間、起きる時間は毎日同じにしましょう。食事も体内時計に影響を与えるため、極力同じ時間にとるようにしましょう。夕方近くの昼寝は夜に眠れなくなってしまうことがあります。

☆ 睡眠と休養は健やかな成長の源

健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。子どもの睡眠習慣は大人の実生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげてください。

<感染症情報>

手足口病、水痘、溶連菌、ヘルパンギーナ、アデノウイルス、突発性発疹、胃腸炎の報告がありました。

子どもの発疹は様々な病気に繋がっており、一見してどの病気が判断することは難しいです。

感染する病気の場合もありますので、まず発疹が出たら、しっかりと症状や体調などを観察し、早めに受診して医師に伝えることが大切です。

食育だより

No.4

日増しに寒さが身に染みるようになりました。コロナだけでなくインフルエンザも心配です。体調管理に気をつけていきましょう！宮崎市のすくすく通信11月号の食と健康のはなしをのせていますのでご覧ください。

園でも美味しく喜んで食べてもらえるように気をつけて、給食作りおやつ作りをします。



左が6月の
さつまいも畑



右が今の
さつまいも畑



6月に植えたさつまいもがこんなに茂りました。子どもたちはおいもほりを楽しみにしています！

下の段は、じゃが芋です。春に収穫できます。園舎前の小さな畑に植えていますので、これからの成長を見てください。

食と健康のはなし

★風邪をひかない食事★

●温かい食事

寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。

●ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や

のどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれんそう、レバーなどに多く含まれています。

●根菜類たっぷりの食事

だいこんやごぼう、にんじんなどの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多く摂れます。

●果物も

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

宮崎市すくすく通信11月号より



★今月のメニュー★

<昆布とかつおの合わせだし>

(汁もの 6人分)

だし昆布 15g 削りかつお 15g

水 900ml

①昆布はぬらしたペーパータオルで汚れをふく。

昆布と水を鍋に入れ、5~6時間つけておく。

②中火にかけ、あくをとりながら10分ほど煮出す。

昆布の表面に泡がついてきたら昆布を取り出す。

③だしを沸騰直前まで温め、削りかつおを加えて

手早く箸でほぐす。

④再びぐらっと沸いたら火を止め、ペーパータオルを

敷いたザルで静かにこす。

宮崎市すくすく通信11月号より

*園ではうどんのだしにしたり、煮物のだしにしています。ご家庭でも作ってみてください。