

暦の上では冬を迎えましたが、日中は半袖でも過ごせるほどの暖かさの日もあります。それでも空を見上げると、うろこ雲やひつじ雲などの秋の空が広がっていて、ゆっくりとした秋の深まりを感じます。

11月は、“芋掘り”に“焼き芋”と、実りの秋を楽しむ行事が続きます。
存分に土に触れ、庭で焼き芋を作れる環境に感謝しながら、みんなで収穫を喜び、おいしく味わいたいと思います。



今月の予定

11月	11	月	
	12	火	お茶会（ひかり）
	13	水	体育あそび
	14	木	
	15	金	
	16	土	
	17	日	
	18	月	
	19	火	焼き芋
	20	水	焼き芋予備日
	21	木	
	22	金	ひかり思い出遠足
	23	土	勤労感謝の日 （休園）
	24	日	
	25	月	
	26	火	
	27	水	体育あそび
	28	木	
	29	金	思い出遠足予備日
	30	土	
12月	1	日	
	2	月	
	3	火	
	4	水	
	5	木	
	6	金	
	7	土	親子で遊ぼう会 （4・5歳児）
	8	日	
	9	月	
	10	火	
月のどこかで避難訓練があります			



お誕生日おめでとうございます

～11月 保育のねらい～

【ひまわり(0歳児)】

- ・一人ひとりの体調に気を配り、関わりを深めながら、健康にのびのびと生活できるようにする。
- ・秋の季節の心地よさを感じながら、自然に触れ、探索遊びを楽しむ。

【はな(1歳児)】

- ・秋の自然を感じながら、戸外遊びや散歩を楽しむ。
- ・簡単な身の回りのことを自分で行おうとする。

【そら(2歳児)】

- ・身近な自然物に触れ、季節の変化を感じる。
- ・遊びを通して、表現することや友だちと関わることを楽しむ。

【みどり(3歳児)】

- ・友だちと一緒に秋の自然を見つけ、触れて楽しむ。
- ・戸外で友だちと一緒にたくさん体を動かして遊ぶことを楽しむ

【のぞみ(4歳児)】

- ・秋の自然に触れ、発見をすることで興味を持ち、遊びに取り入れてみる。
- ・友だちと関わり合う中で、約束事を意識して遊ぼうとする。

【ひかり(5歳児)】

- ・秋ならではの自然に興味や関心を持つ。
- ・友だちと一緒に遠足へ行き、楽しさや達成感を感じる。

芋ほいに行きました！



11月6日(水)と8日(金)に2～5歳児といちごルームが近くの農園に芋掘りに行きました。今年は豊作で、大きな芋がたくさん獲れました。土が硬いところも手を真っ黒にして芋を掘る子どもたち。芋が出てくると「見えてきた！」「おっきい～！」と大喜びしていました。

11月19日(火)には園庭で焼き芋を予定しています。



のぞみ (4歳児)

『あしのうらはなし』という本をみました。

馬、人間、ゴリラの足の裏の形の違いや、足の裏にはどんなパワーがあるのかなど、興味津々で見っていました。お話が終わると、自分の足の裏をみて「しわしわ～♪」と足の裏を不思議そうにじっくり観察。「つちふまず」があることに「たくさん歩いても疲れない足だね！」と喜んでいました。本を見た後は、新聞紙を指で掴む競争をしています。「上手く指が動かない～」と苦戦しながらも盛り上がりました。



お知らせ

清瀬市 福祉子ども部
子育て支援課 保育・幼稚園係より

◎令和7年4月より転園・退園を希望される方

提出書類の〆切:11月18日(月) 期日厳守

- *申請書類の提出は、保育園または清瀬市役所子育て支援課へ。
- *期日が迫っている場合は、直接子育て支援課までご提出ください。



コドモンでの登降園打刻にご協力いただき、ありがとうございます。コドモン導入にあたり、今後保育室で園専用のスマートフォンやタブレットの使用頻度が増えます。保護者からの連絡や園内連絡などの確認のために使用しますので、ご了承ください。



★秋の健康診断でのこと。お医者さんが喉を見るために「べ～して」と言うと、手を目に持っていき「あっかんべ～」をしていました！

(2歳児)



みどり (3歳児)

運動会の日はいよいよ雨でしたが、翌日無事に行う事が出来ました。当日は、初めての運動会で緊張した様子の子、嬉しくて笑顔の子、と様々な表情を見せてくれました。体操で踊ったどんぐりの森、玉入れ、お片付け競争、お父さんお母さんと沢山触れ合えた親子競技、かけっこをしてからの鈴わり、どれも初めてでしたが、一人ひとりが楽しみながら、頑張っていたと思います。運動会が終わってからも、ひかりさん・のぞみさんの競技をやってみたりと楽しんでいる姿が見られ、来年に繋がる良い運動会となりました。



みどり親子競技

お父さん・お母さんのトンネルをハイハイでくぐります。



準備体操



たてわり玉入れ

10月6日(日)、今年度も幼児グループ(3・4・5歳児)の運動会が開催されました。たくさんの声援や拍手の中で頑張る姿に、お子さんの成長を感じていただけたことと思います。各グループの運動会への取り組みや当日の様子をお伝えします。

「フルーツポンチ」のダンスは、小さいグループにも大人気です。

のぞみダンス



のぞみ (4歳児)

初めて挑戦するリレー。次のお友だちへのタッチの仕方や走った後のことなど、ルールを覚えるのが大変でしたが、ひかりさんと一緒に練習するうちにだんだんと慣れて、本番は自信をもって走り切りました！そして、子どもたちが一番楽しみにしていた親子競技。準備体操のフルーツポンチ♪では可愛らしい姿が見られましたね。また一緒に聖火を運んだり、抱っこやおんぶをしてもらいゴールしたときには、どの子も満面の笑顔でした！



のぞみ親子競技





バランスポーズ「はな」



ポーズの名前をみんな
で考えました。これは
「すべり台」です。

ひかり (5歳児)

みんなと一緒に頑張れたり楽しめたりできる子どもたち。今年は、みんなで行う中にも一人ひとりを大切にしたい動きを取り入れたいと考え、夏のオリンピックにちなんだ“ひかりピック”を行なうことに決めました。

バランス体操の練習を始めた9月は、まだまだ暑さが強く、ホールでも汗を流しながらの練習。1つひとつの動きを覚えるまで繰り返し、めげることなく強い気持ちを持って取り組んでいました。また、友だちのサポートもさりげなくでき、素敵な姿もありました。

長縄は、友だちとの間を開けずに続けて跳ぶどころか、5回跳ぶ事も難しかったスタートでしたが、仲間と一緒に数を数えて応援してくれたり、入るタイミングを伝えあったりしながら練習を重ね、少しずつ跳べるようになりました。

そして本番。「気持ちを合わせて」を合言葉に大成功！！子どもたちは、達成感に満ち溢れていました。

たてわりは、「一緒に踊ろう」と小さい子の手を引いて体操の練習をしたり、玉入れでは「座って」と、動きを伝えたりする姿もありました。リレーは、勝ち負けの勝負よりも一生懸命の中にも楽しく走る様子が印象的でした。

仲間を感じながらの運動会、年長児として、また1つ思い出ができました。



たてわりリレー

みどりさんがくす玉を
割ってくれました。
「みんな一等賞！」



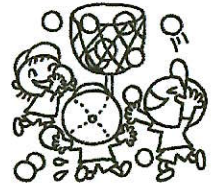
ひかり親子競技

親子で息を合わせて
「デカパンレース」!





運動会アンケート



協力頂きありがとうございました

●アンケート回収率…25 枚/57 世帯（43.9%）

●参加して楽しかったですか？

はい（24世帯） ・ どちらともいえない（1世帯） ・ いいえ（0世帯）

●ご意見・ご感想より抜粋させていただきました。

*小雨が降っている中で、雨の様子を気にしながらやるのは大変だったと思います。
プログラムの変更はありましたが、中止になるものは無くて子ども達にも負担が無い
内容で、とてもかわいく楽しい運動会でした。

*小雨でしたがプログラム変更もスムーズでかわいい子どもたちの頑張りをいっぱい
見ることができました。

*昨年よりぐんと成長した子どもの姿を見る事ができる、とても良い機会でした。
親子競技もレベルが高く、親子で一緒に頑張った良い思い出になりました。

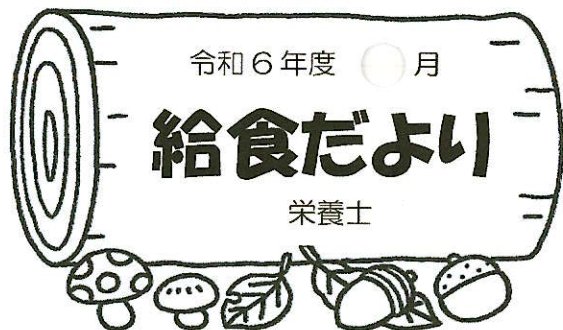
*子どもの成長に涙が出てしまうほど嬉しく、楽しい運動会でした。
心に残る良い運動会になったと思います。

*優先席で見ている時に座っていた親御さんが立ち上がり、自分の子どもが見えなく
なっていました。

*前日に延期のお知らせを配信しても良かったのではないのでしょうか。

今年度はみどりグループも参加し、幼児グループ合同での運動会でした。

天候不良の中、大きな怪我や事故もなく運動会ができたことを
大変嬉しく思います。当日子どもたちは生き生きと練習の成果を
披露することができ、またひとつ成長した姿を見ることができました。
保護者の方々にもご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。



季節の移り変わりを感じることが多くなってきました。朝晩の気温差が大きくなるので、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪予防のためにも、食事のバランスを整えて、体調管理を心がけましょう。

給食では、秋が旬の魚や野菜を使い、身体の温まるメニューを取り入れています！

11/24は「和食の日」



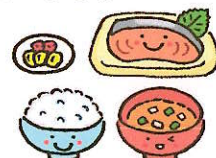
日本の和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目度が高いです。

「和食の日」は、和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。

ごはん・味噌汁・主食・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。

日本人の食の欧米化が進む中、和食をただ食べるだけでなく、和食について知り、

旬の食材を使った料理を並べ、そのおいしさをこどもたちに伝えられるといいですね。

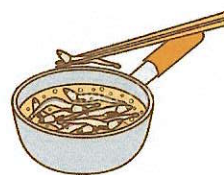


* 和食の味わいを作るもの

1. 和食の基本「だし」

かつお節やこんぶなどからとるだしには、「うま味」が感じられます。

和食は、「うま味」を上手く使って素材の味を生かしながら深みのある美味しい味わいを作り出します。保育園の給食では、一汁三菜を基本とした「ごはん食」を提供しています。なかでも味噌汁は出汁にこだわっていて、煮干し・鰹・鯖などの削り節を出汁として使っています。また、毎月旬の食材を取り入れ、春夏秋冬の季節感を大切にしています。



2. 味付けに欠かせない「発酵調味料」

発酵調味料は、麹菌などの身体に良い影響を与える細菌を使って製造される調味料のことです。発酵調味料には、醤油や味噌の他にも、料理酒やお酢、みりんがあります。和食を作る時にはどれも欠かせない調味料です。園では、自然食品を取り扱っているお店から無添加のものを仕入れて使用しています。

歯を大切に しよう！

11/8は
「良い歯の日」!!

みなさんはよく噛んで食べていますか？よく噛むことであごや歯茎が丈夫になります。唾液の分泌もよくなり、口の中の病気も防ぎ、消化をよくしてくれます。

また、子どもの乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いとされています。よく噛んで食べることで、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識できるように声をかけてあげてください。園では、咀嚼力を上げるために和食中心の献立で、根菜類もたくさん取り入れています！

◎噛むことの役割

1. 味覚の発達

薄味でも美味しく感じられるようになります

2. 消化を助け、虫歯を防ぐ

よく噛むことで唾液の分泌が促されます

3. 頭の働きを良くする

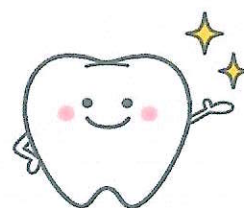
噛むことで脳を刺激します

4. 歯並びを良くする

あごの発達を促します

5. 言葉の発音がはっきりする

よく噛むことで口周りの筋肉がバランス良くつきます





昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、実は大人より早く寒さを感じやすいのです。朝夕の服装は脱ぎ着しやすいものを選びましょう。

(*_*)感染シーズンに備えて、「3つの保」で風邪を防ぎましょう！！

- ①からだを保温する…厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑ければ脱ぐことを子どもにも意識させていきましょう。
- ②室内を保湿する… 空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受け、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器や室内に洗濯物を干すなどして、乾燥を防ぎましょう。
- ③からだを保護する…保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事を摂るように気を配り、健康を守りましょう！

♡ こどもの心とからだ (◡>◡<◡)。♡♡

子どもは精神的に疲れてくると体調も崩れがちで、色々な形で心理面の苦しさを表すようになります。感覚の変化は心の疲れの表れだといわれますが、親にもなかなか理解されないことも多いです。➡

味 覚…食べ物好き嫌いなどに変化がおきやすい
視 覚…視野が狭くなる
聴 覚…音がたたきつけられるように聞こえる

子どもは保育園での生活ですが、親が労働で疲れるように、子ども自身も長い集団生活の中で疲れていることを認識する必要があります。子どもの疲労は、病気や行動異常の一部として表れることもあります。

- 肉体的疲労…風邪・発熱・喘息・じんましん
- 心理的疲労…チック症状・パニック・乱暴・こだわり行動 など

💡 気づかぬうちに影響してる？ 子どもが受ける親からのストレス ♡

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ★ 子どもが行動を起こす前に口を出していませんか？ | ★ 何かと小言を言っていないませんか？ |
| ★ 子どもがやる前に先に手を出していませんか？ | ★ 子どもに行動を押し付けていませんか？ |

昔から、「子どもは、親の思うように育たず、親の後ろ姿を見て育つ」「子育ては親育て」などといわれており、子育て＝大変というイメージを抱かれる方も多いのではないかと思います。

しかし、「子どもの発育は一人一人異なる」「子どもがかんしゃくを起こしたり、反抗したりするのは、“自我の順調な育ち”であり、子どもの発育過程では誰もが通る道なんだ」ということを理解することで、不安や苛立ちが和らぎ、心にゆとりを持って子育てができるのではないのでしょうか。

『こんな子どもに育ててほしい』という家族共通の願いや子育て観をもち、子どもに関わることを“子育ての幸福感・達成感”に繋がるのだと思います。ただ、親の考えや価値観だけを押し付けることなく、子どもの思いに寄り添いながら歩んでいくことも、子どもの自立には重要なポイントです。

一日の終わりにリラックスして、子どもとゆっくりまどろみながら、向き合う時間はありますか？

「聴いてあげる・話してあげる・見つめてあげる時間」が互いの心の深い絆を育んでいきますよ♡