

先日子どもたちと公園へ散歩に行くと、たっぷりの落ち葉がありました。落ち葉の山作りから始まり、山がベッドへと変わり、みんなで寝転がって落ち葉の布団をかけて一休み。他にも落ち葉の雨を降らせ合ったり、どんぐりをたくさん集めたり…この時期ならではの遊びを楽しんできました。風の冷たさや落ち葉の絨毯に冬の訪れを感じますが、子どもたちは日差しの温もりの下で元気に遊んでいます。

今年も残すところ、あとわずかとなりました。これから保育室の大掃除や年賀状作りをして、新しい年を迎える準備を子どもたちと一緒に行っていきます。保護者の皆様には、園の活動や行事にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。来年もどうぞよろしくお願い致します。

今月の予定



12月	10	火	
	11	水	体育あそび
	12	木	
	13	金	
	14	土	
	15	日	
	16	月	
	17	火	
	18	水	
	19	木	クリスマスコンサート 午後：ケーキ作り
	20	金	
	21	土	
	22	日	
	23	月	
	24	火	
	25	水	体育あそび
	26	木	
	27	金	
	28	土	年内最終日
	29	日	
	30	月	
	31	火	
1月	1	水	元旦
	2	木	
	3	金	
	4	土	保育開始日
	5	日	
	6	月	
	7	火	
	8	水	体育あそび
	9	木	
	10	金	幼児鏡開き
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

クリスマスミニミニコンサートには、はいチーズの撮影が入ります。その後、サンタさんが来てくれるかも!?(撮影は2~5歳児対象)
幼児さんは、自分でデコレーションしたケーキをおやつに食べます!



～12月 保育のねらい～

【ひまわり(0 歳児)】

- ・安心できる保育者に見守られながら、探索遊びを十分に楽しむ中で興味関心を広げていく。
- ・寒い時期の健康管理に十分に留意して健康に過ごす。

【はな(1 歳児)】

- ・寒い時期でも体を動かすことを十分に楽しむ。
- ・季節のイベント、気温の変化を通して冬を感じる。

【そら(2 歳児)】

- ・気温差に留意し、感染症予防に努めながら健康に過ごす。
- ・保育者に見守られ、身の周りのことを自分でする。

【みどり(3 歳児)】

- ・友だちと関わりながら、一緒に遊ぶことを楽しむ。
- ・冬の自然に触れ、戸外で友だちや保育者と一緒に体を動かして遊ぶ。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・寒さに負けず、友だちと協力し合い遊びを進める。
- ・冬の自然や行事などに興味や関心を持つ。

【ひかり(5 歳児)】

- ・友だちと多大に認め合いながら様々な活動に取り組み、楽しさや充実感を味わう。
- ・就学に向けて見通しをもって生活し、意欲的に取り組む。



やきいも 11月21日(木)

先月号でもお知らせした通り、先日園庭で焼き芋を行いました。子どもたちも朝から楽しみにしていて、みんな協力しながら準備をしました。自分たちの手で掘ったさつまいもの味は格別で、ペロリと食べて、おかわりもしていました。



「やきいも」子どもたちのやること

- 1: さつまいもを洗う
- 2: 新聞紙で巻いて、たっぶり濡らす
- 3: アルミホイルで巻く
- 4: 牛乳パックに入れる

この他、小枝を拾って集めることもしました！



ひかり (5歳児)

先日の芋掘りのさつまいもを使って、調理保育(スイートポテト作り)をしています。たわしで洗い、ピーラーで皮を剥いた後、包丁切りました。緊張をして力いっぱい握っている子や切り終わるとホッと笑顔を見せる子がいましたよ。給食室で柔らかくしてもらった後は、「1. 2. 3. 4. 5」と数えながらマッシャーでつぶし、材料を入れて混ぜ、ラップで包んで丸めてトースターで焼きました。焼いている間は、トースターをのぞき込んで「いいニオイがして来た」と期待感いっぱいです。あつあつの出来立てをみんなで食べると、「1番美味しい」「美味すぎる」と、笑顔いっぱいでした。



お知らせ



★散歩先の雑木林に落ちているたくさんの松ぼっくりを見て
「星が落ちてみたいだね！」

(2歳児)



10月24日(木)みどりグループ【所沢航空記念公園】

バスに乗って航空公園へ遠足に出かけました。当日の朝は、保育園前にバスが到着しました。階段を上ってのバスの乗車は、バスをより大きく感じたようです。航空記念館には運転席に座れる飛行機があり、パイロット気分を味わいました。見学後は少し離れた広場へ移動して、みんなで輪になりお弁当を食べました。お弁当を広げ、「見て」と言って嬉しそうに食べていた子ども達です。お弁当を食べてパワーアップすると、だるまさんがころんだ、追いかっこ、虫探しを楽しんでいました。後日、一番楽しかった事を聞くと、みんなで輪になりお弁当を食べた事と話す子が多かったです。その後、ままごとコーナーではお弁当を作って遠足ごっこをする姿が見られました。11月には、園庭にシートを敷いておやつを食べる機会をつくりました。当日は気温が低く室内で食べましたが、みんなで輪になりおにぎりを食べて、遠足の余韻を楽しむ事が出来ました。



園外保育



10月11日(金)のぞみグループ【稲荷山公園】

秋晴れの中、バスに乗って稲荷山公園に行ってきました。狭山市立博物館を見学してから広場へ移動し、斜面でソリ遊びをしたり、自分で作った紙皿フリスビーや紙とんぼを飛ばしたりして遊びました。そして待ちに待ったお弁当!「おいしい～」と言いながら味わっていましたよ。おなかいっぱいになった後は、虫網と虫かごを持ってちょうちょうやトンボをつかまえたり、「こっちにいるよ!」とお友だちと声を掛け合ったりしながら虫探しに夢中になっていました。

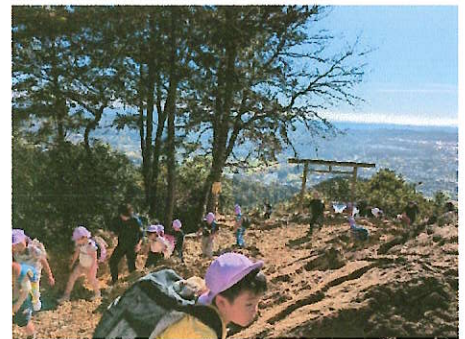


思い出遠足

11月22日(金)ひかりグループ

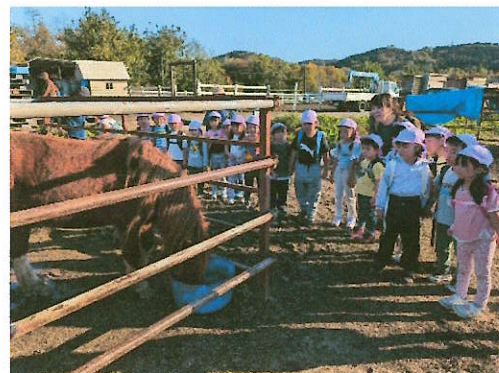
【日和田山・巾着田】

年長の遠足は、初めて電車に乗って埼玉県日高市にある日和田山と巾着田に行ってきました。高麗駅に着き、みんなで集合写真を撮ると、「レッツゴー」と出発です。坂道を進んで山の入口に着いた頃には疲れ気味で、「これから山登りだよ」と声をかけると苦笑いの子ども達でした。しかし、山道に入ると「いち、に、いち、に」と言いながら歩き、元気がわいてきていました。



コースは、女坂と見晴らしの丘コースにわかれて登っています。急斜面や岩場もあるので心配しましたが、子ども達の強い気持ちと「〇〇ちゃん頑張れ」と仲間を励ましながら登る子ども達の姿に“登れる”と確信しました。そして、2つのコースが合流する「二の鳥居」では、絶景が広がり、目の前には大きな鳥が悠々と飛んでいて大感動！子ども達は、驚きと喜びで笑顔が溢れていました。その後も登り続け、頂上まで行き、下山後は巾着田まで歩き、待ちに待ったお弁当タイムです。近くの牧場では、ポニーに大根とりんごをあげ、散策しながら駅へと戻りました。

年長の思い出遠足は、今までに保育園の散歩で積み重ねて来た集大成です。コロナ禍で散歩に行けない時期も長かったのですが、体力と脚力、そして強い気持ちで最後まで楽しむ事ができました。大変だったけど、自分の頑張りと仲間と一緒にだったからこそ、楽しさや達成感は何倍にも感じた事でしょう。また1つ、友だちとの素敵な思い出ができました。





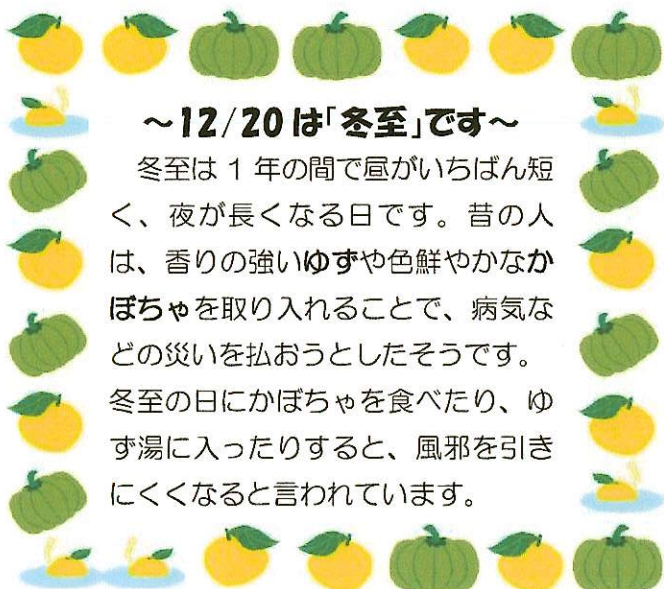
今年もあと1ヵ月となり、冬の寒さも厳しくなってきました。
今年はみなさんにとってどのような年でしたか？
本格的な冬を迎えて、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。こまめな手洗いうがいを習慣化して予防しましょう。
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさんです。それぞれの行事にまつわる食についての由来を子どもたちに伝えながら楽しみたいですね。

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体を保温する効果があります。ゆず湯にゆっくりと入って、身体を温めましょう。

かぼちゃ

運がつくとして、「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(南瓜=なんきん)や人参、大根などを食べると幸運が得られるといわれています。かぼちゃには、ビタミンAやカロテンが豊富で栄養価が高いため、風邪予防にとっても効果的です。保育園では、12/20の冬至の日に「かぼちゃのいとし煮」を食べます。



～12/20は「冬至」です～

冬至は1年の間で昼がいちばん短く、夜が長くなる日です。昔の人は、香りの強いゆずや色鮮やかなかぼちゃを取り入れることで、病気などの災いを払おうとしたそうです。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪を引きにくくなると言われています。

～風邪を予防しましょう!!～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！
風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで身体を動かすことを心がけましょう。
また、ビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう！

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めないないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

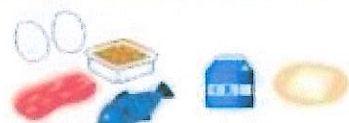
喉や目の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、身体を温める効果があります



肉・魚・乳製品・大豆製品

おしらせ

年末年始の出欠席の用紙を配布させていただきました。食品ロスを減らすために、あらかじめ大まかな人数を把握したいので、12/11(水)までにご提出をお願い致します。4(土)～6(月)は納品業者がお休みのため、献立が変更になることがあります。予めご了承ください。



19日(木)にクリスマスケーキ作りをします。
幼児さんはエプロン、三角巾を忘れずにお持ちください。



今年も1年間ありがとうございました。来年も子どもたちのために、安全で美味しい給食作りに励みたいと思いますので、よろしくお願い致します。 *給食室一同*



子どもは風邪をひきやすく、ひき始めに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大切です。

お子さんの
肌を守って…
トラブルを
回避しよう!!

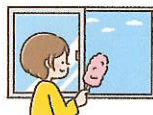
ポイント1: スキンケア

皮膚を清潔にして、保湿剤で皮膚のうるおいとバリア機能を守ります。



ポイント2: 刺激を取り除く

掃除や換気で、身の回りのほこりやカビなど…、アレルゲンとなり炎症を悪化させるものを取り除きます。



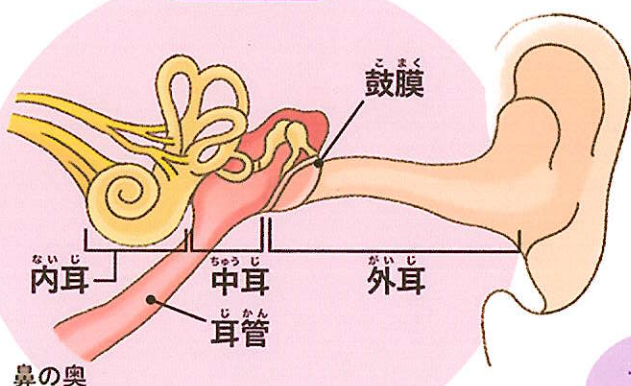
ポイント3: 塗り薬による治療

炎症がひどいときは、ステロイドの塗り薬を使います。



小さな子どもの中耳炎・あなどるなかれ!!

耳の構造



耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

子どもの
耳は……

中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから…

鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



子どもの
耳は……

耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

だから…

困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。

