

朝晩の空気がひんやりとし、すっかり秋の気配が感じられるようになりました。

先日の運動会では、温かい応援やご協力をありがとうございました。子どもたちはお家の方に見てもらえて嬉しかったようで、終わった後も「またやりたい!」と笑顔があふれていました。頑張った経験が自信につながっているようです。

過ごしやすい気候の中、毎日のように散歩に出かけています。落ち葉を拾ったり、どんぐりを見つけたりしながら、「きれいだね」「これ大きいね!」と秋の自然を楽しむ子どもたち。歩く足取りも力強くなってきました。戸外でのびのびと体を動かしながら、季節を感じていきたいと思います。

## 今月の予定

11月	10	月		
	11	火	芋ほり予備日	
	12	水		
	13	木	総合訓練	
	14	金	ひかり思い出遠足	
	15	土		
	16	日		
	17	月		
	18	火		
	19	水		
	20	木	体育あそび ひかり遠足予備日	
	21	金		
	22	土		
	23	日	勤労感謝の日	
	24	月	振替休日	
	25	火	お茶会（ひかり）	
	26	水	焼き芋	
	27	木		
	28	金		
	29	土	親子で遊ぼう会	
	30	日		
	12月	1	月	
		2	火	焼き芋予備日
		3	水	
		4	木	
		5	金	
		6	土	
		7	日	
		8	月	
		9	火	
10		水	体育あそび	
11月は総合訓練（火災）があります				



お誕生日おめでとうございます

### ★お知らせ★

11月の体育あそびは  
20日(木)の予定です。  
(都合により11月は1回となります)

11月29日(土)の親子で遊ぼう会は、4・5歳児が対象です。体育あそびの大高先生にご指導いただきながら、親子の触れ合い遊びを楽しめます!

## 11月 保育のねらい



### 【ひまわり(0歳児)】

- ・気候の変化や一人ひとりの体調に留意し、健康に過ごす。
- ・秋の季節の心地よさを感じながら、自然に触れて探索を楽しむ。

### 【はな(1歳児)】

- ・友だちや保育者と一緒に秋の自然の中で体を動かして遊ぶことを楽しむ。
- ・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)】

- ・友だちと一緒に戸外あそびや散歩をしながら秋の自然に触れ、興味や関心を持ち遊ぶ。
- ・手洗いや鼻をかむなどの大切さの意味が少しずつわかり、自分で気づいてやろうとする。

### 【みどり(3歳児)】

- ・友だちと一緒に秋の自然を見つけたり触れたりして楽しむ。
- ・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、変化に気づいたり遊びに取り入れたりする。
- ・友だちと関り合う中で、約束事を意識して遊ぼうとする。

### 【ひかり(5歳児)】

- ・秋の自然に触れ、自然の変化を感じる。
- ・友だちと一緒に遠足に行き、楽しさや達成感を感じる。

# 【芋ほり】



11月5日(水)と7日(金)に、近くの畑へ芋ほりに出かけました。最初は土に触ることを少し戸惑っていた子どもたちでしたが、土の中からさつま芋の姿が見えてくると大興奮!! 手も洋服も真っ黒にしなが、一生懸命に掘っていました。帰り道では「おうちで何を作ってもらおうかな〜?」と、嬉しそうに話していました。

保育園では、11月26日(水)に園庭で“焼き芋”をする予定です。みんなで掘ったさつまいもを、秋の味覚として味わいたいと思います。



先日の引き渡し訓練では、保護者の皆さまにたくさんのご協力をいただき、誠にありがとうございました。久しぶりに園庭での引き渡しを行ったことで、職員にとっても貴重な経験となり、新たな課題や改善点を見つける良い機会となりました。

今後も、緊急時に子どもたちの安全を第一に、安心して保護者の方へお引き渡しできるよう、訓練や体制の見直しを重ねていきます。



## のぞみ(4歳児)

運動会でひかりさんが縄跳びをしていたのを見て憧れをもった子どもたち。ホールや園庭では「跳べるようになりたい!」と一生懸命練習しています。最初は「マントを前にジャンプ!」という言葉で合言葉に縄の動かし方や跳ぶタイミングを少しずつ身につけていきました。跳べるようになることが嬉しくて「跳べたよ! みてみて!」と言って楽しんで取り組んでいます。

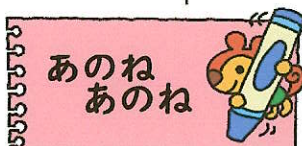


### ★『そうか、知らないか…』シリーズ

<その1> 大人「“悪い事をしたら罰が当たる”って言うんだよ」  
ある子「バチって何? 太鼓のやつ?」

<その2> 大人「さあ、道くさ食わないで歩こうね〜!」  
ある子「道くさって何? 道の草を食べるってこと!」

(5歳児)





10月12日(日)、幼児グループ(3・4・5歳児)の運動会を開催しました。上宮の運動会は「親子で体を動かして楽しく過ごしてほしい」という考えのもと取り組んでいます。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。

## みどり



チェッコリ玉入れ(たてわり)

みどりグループにとっては初めての運動会。ドキドキで登園してくる子どもが多かったようです。例年、『お家の人と別れる時に涙…』『観客席にお家の人が見えると行きたくなる…』という事も多くなり、子ども達の負担を考えて、今年からお家の人と一緒に観覧しながらの参加となりました。当日まではたてわりで準備体操のどうぶつ体操や玉入れの練習をするとどんどん覚え、「みどりさん どうぞ」の声に嬉しそうに輪に入って踊り、「今日も勝とうね」と張り切っていました。参加できた子ども、人の多さに緊張してしまっ

た子ども、この経験が次のへ自信に繋がると思っています。

親子競技では体育あそびで好きなことや、ふれあい遊びを取り入れると、やはり「たかい たかい」や「飛行機が楽しかった」の声が多かったです。お家の方が子どもたちを楽しませるため、思った以上に思い切り!? 行なってくれた事で、子ども達が最高の笑顔を見せてくれたのが印象的でした。

## のぞみ

のぞみグループになり、初めて子どもたちだけで演目をしました。ダンスの候補がいくつかある中からみんなで話し合って『ジャングルぐるぐる』に決め、夏頃から少しずつ踊ってきました。

当日は大勢の方の前で緊張しつつも、やりとげたことで大きな自信になったようです。

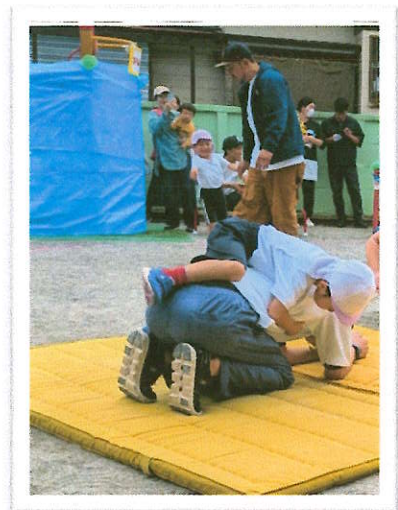
また、一番楽しみにしていた親子競技は、大高先生にアドバイスをいただいて体育あそびの内容を取り入れました。おうちの方と一緒にライオンさんの動きをしたり、おんぶしてもらったりと、嬉しくて満面の笑顔の子どもたちでした。



すずわり(たてわり)



ジャングルぐるぐる(のぞみ)



のぞみ親子競技

# ひかり

保育園最後の運動会！！

日ごろから、何事にも興味津々で楽しむ事ができる子ども達だったこともあり、今年は縄跳びに挑戦しようという話をすると「やってみる！！」と楽しみにする声が多く聞かれました。普段の遊びや体育あそびでも縄跳びの経験はあったので、夏の終わりから練習を始めました。【みんななら何でもできる】と言う意味を込めて「ケセラセラ」の曲にしたところ、馴染みのある曲だったからか、口ずさみながらあつという間に隊形移動や立ち位置を覚えてしまう子どもたちの姿には、とても驚きました。

跳ぶ時に引っかかってしまう子や、苦戦して気持ちが折れそうになる子にも、子どもたち同士で自然と教えあう姿や「頑張ろう」「出来てる！すごい！！」と励まし合う姿が見られるようになり、練習を重ねるごとに協力する気持ちが強くなっていきました。何よりも、毎日練習にならないように・・・と“練習の休みの日”を設けても「えー！やりたい」と毎日子ども達からリクエストがあるほど、縄跳びが嫌なものにはならず、楽しみながら本番を迎えられたことが良かったです。

運動会は、あいにくの雨で翌日に延期となりましたが、そんなことはお構いなし！！

たくさんの方が見守る中、緊張していましたが、一人ひとりが今まで頑張ってきたことを出し切れたのではないかと思います。自信に満ち溢れて駆け足跳びで退場する姿を見て、きっとこの先もみんななら何でもできる！！と思いました。保育園最後の運動会で経験した仲間を思い協力する気持ち、諦めなければ何でもできる事を忘れないでいてほしいと思います。



ケセラセラ(ひかり)



ひかり親子競技

# たてわり

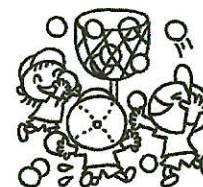
猛暑の影響もあり、なかなか3グループで練習をすることができず、園庭での練習を始めたのも9月の下旬からでした。練習を重ねていくうちにグループ関係なく手を繋ぎ名前を呼び合いながら体操や玉入れを楽しんでいて、とても可愛らしい姿でしたよ。互いの競技を応援し合い刺激を受けながら楽しめた運動会だったのではないかと思います。



4・5歳リレー



## 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…20枚/62世帯 (32.2%)

●参加して楽しかったですか？

はい (19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。

\*内容は無理がないもので見ているだけでも楽しく、良い運動会でした。体育遊びの内容も組み込まれていて、普段やっているであろうことも見られて良かった。

\*子どもたちが、一生懸命走ったり跳ったりする姿を見れて良かったです。親子競技も楽しかったです。

\*当日はグズグズしてしまい玉入れも立って見ただけでしたが、本人は参加できたと思えたようで、次の親子競技は笑顔で参加できました。

\*小学生以降の立ち入りが禁止とのこと。全員が預けられるわけではないので、もう少し緩和してもらわないと困る家庭もいると思います。また、年少も昨年のように初めから預かってもらいたい。

\*園庭が狭いので、小学校の校庭や都職グラウンドを借りるなど、もう少し広い場所で行なえれば良かったのかなと思います。

\*雨の延期連絡がコドモンですぐにわかり、ありがたかった。

◎頂いたご意見は、次年度、検討させていただきます。

日曜日への延期となりましたが、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。



令和7年11月号

# 給食だより

栄養士:

木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を摂り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。上宮保育園でもいろいろな食材を取り入れられるよう工夫しています。



～11月24日は『和食の日』～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日をいい日本食「和食の日」として制定されました。ご家庭でも和食や出汁を使った料理を取り入れてみて下さい。

## 和食の一汁三菜とは

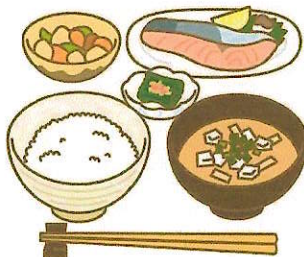
和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食であるご飯に、汁物と3つの菜(おかず)を組み合わせた献立です。体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

### 主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

### 汁物

出汁を味噌で調味した汁に野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。



### 三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。  
※漬物は、菜として数えません。

上宮保育園の給食も一汁三菜、「ごはん食」を基本としています。

## 出汁とは

出汁とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引きだしたものが出汁です。出汁のうま味は、和食の基本となります。

### 昆布



乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進させる働きがあります。

### 鰹節



かつおを加熱、乾燥等加工したもので、うすく削って使います。かつおにはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流を良くする働きがあります。

### 煮干し



イワシなど小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

\*さつま芋は秋に旬を迎える食材のひとつです。今年も幼児さん中心に芋掘りを行いました。みんなが一生懸命掘ったお芋がどのように変身するのでしょうか(^^)園で人気のあるさつま芋料理を紹介します。

～材料～ (幼児1人分)

- ・さつま芋…15g
- ・ほうれん草…20g
- ・すりごま…15g
- ・さとう…10g
- ・しょうゆ…10g

## \*ほうれん草と揚げ芋のごま和え

- ① さつま芋は2～3mmの厚さのいちよう切りにする。
- ② さつま芋を油(分量外)で揚げる。
- ③ 茹でたほうれん草と調味料を混ぜ合わせ完成!





元気に遊ぶ子どもたちですが、朝と夕の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。園でも手洗いやこまめな水分補給を大切にしながら、元気に過ごせるよう心がけています。衣服の調節や十分な休息をとることで、毎日を快適に過ごしたいですね。11月は肌寒い日が増えますが…裏起毛は外遊びで汗をかくこともあるので、肌の刺激にもなり、実は子どもの衣類としては不向きなシーンも多いのです。薄手の長袖の中に半袖の下着を重ねて着ることで、温かな空気の間が作られて保温効果が得られます。大人よりマイナス1枚を目安にしてみましょう。

## インフルエンザ A 型は… 何回でも感染する！！



ひかり…12名 のぞみ…5名 みどり…4名  
そら…3名 はな…1名 合計…25/108名

10月17日(金)～11月3日(月)の18日間、毎日のようにインフルエンザA型の感染情報が入っていました。右上に記載の通り、全体の23%の園児が感染したのは、今季のインフルエンザA型が初めてです。

インフルエンザウイルスは、感染後すぐには体内で十分に増殖しないため、発熱から12時間以内に検査を行うと、偽陰性(実際には感染しているのに陰性と出ること)のリスクが高くなります。

発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬(タミフルなど)を服用することで、治療効果が最大限に発揮されるため、早めの検査と診断が重要です。

インフルエンザA型の場合、ウイルスの種類がたくさんあり、何回でも感染するので今後も注意が必要です。また、今回は一旦下がった熱がぶり返してしまうことで、なかなか登園できない園児もいました。

感染拡大を防ぐためには、予防と対策が欠かせません。

保育園は「密集」・「密接」な空間であり、子どもたちに行動のすべてを制限できるものではありません。

体調を崩されたときに【保育園へ連絡が欲しい】というのには、いち早く感染症対策を実施する為でもあることを！！どうか、ご理解いただければと思っております。ご協力いただきありがとうございました。

## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話のしぶき(飛沫)とともに飛び散ります。唾液や鼻水にも多く存在しているので、症状のある子の手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入り感染していきます。そのため、手洗いの励行を実施しています。手洗いは、せっけん必須です。

水だけでは、ウイルスを撃破できません！！

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立て、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。



### ① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

### ② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染！**