

秋も一段と深まり、肌寒い季節となってまいりました。

運動会を終えて一段と体力がついてきたようで、外遊びでは秋の虫を見つけ追いかけたり芝生を思いっきり走って遊ぶ子どもたちの姿がよく見られております。運動会では、子どもたちだけでなく私たち自身も子どもを通して学ぶことが多くありました。上手いかなかったことや足りなかったことも正直に伝えることでお互いが納得をし、相手にとって誠実であることを今回の運動会で学ぶ機会でした。新しいことを始めるには、どのようにすれば良いかよく考え検証をするなどこれからも子どもと共に成長していけるよう日々保育して参ります。



また、以前は外遊びの後に眠くなってウトウトとする子もいましたが、最近は眠くなる子も少なくなり元気に過ごせるようになりました。お給食では、苦手な食べ物も挑戦する子が増えてきております。配膳の際に、子どもたち一人一人の苦手な食べ物は量を調整しているのですが、最近、自ら「1個だけ頑張る」「小さくして」「手伝って」と保育者にお話をする子の姿が見られるようになりました。こちらが小さく切り分けてスプーンに乗せたり、近くで見ていると頑張って食べようとしており、中には「おいしい」と言って完食できる子もいます。頑張ったことを友だちや保育者に褒められたことや食べてみたら意外とおいしかったという嬉しい経験を積み重ねていき、少しずつ好きな食べ物が増えていくように促していきたいと思っております。

製作では、秋の自然に触れ、落ち葉を使ってのむしやふくろうの体を表現しました。製作に使用した落ち葉は、子どもたちが外遊びをしているときに園庭やガーデンで見つけて集めた葉っぱで、子どもたちも葉っぱの大きさや色、手触りに興味津々でした。そのたくさんの葉っぱを画用紙に貼る際、初めは落ち葉が中々紙に貼り付かず、「貼れない」「取れちゃう」と言う子もいましたが、「のりを葉っぱの端まで塗ると貼りやすいよ」などと声を掛けると、「付いたよ」「見て!」と教えてくれる子も増え、とても楽しそうに作っていました。これからも季節ごとの自然に触れる活動をたくさん取り入れていきたいと思っております。

朝夕冷えてまいりました。子どもたちの体調の変化を丁寧にみながら、寒さに負けずに元気に楽しく過ごしてまいります。  
(年少組チーム担任 増田美樹)

### 直前インフォメーション

#### ○11月4日(水)収穫感謝祭

・各学年で『にんじん・だいこん・かぶら』のダンスを踊り、実りの秋に感謝をして収穫を祝います。

#### ○11月5日(金)パンバイキング

・今年度はコロナ感染対策のため、バイキング形式では行いませんが、給食室より特別なパンを提供していただきます。

#### ○11月6日(土) 保育参観・保護者会

・HP にアップされている手紙をご確認いただき、指定のお時間、場所での参観をお願いいたします。

#### ○外用遊び着について

寒さが増してまいりましたので、必要な方は外遊び用の上着をご用意ください。

必ず記名の上、子どもの安全のために、フードのついていないものをお願いいたします。なお、週末の持ち帰りとなります。



### 11月の目標

- ・自分なりの思いやしたいことを言葉で伝える
- ・友だちと一緒に遊ぶ中で関わる楽しさを味わう



## 11月の歌紹介

子ども園でも歌っているうたです。

ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

♪ 小ぎつね ドイツ民謡 和訳：勝 承夫

1 こぎつねコンコン やまのなか やまのなか  
くさのみつぶして おけしょうしたり  
もみじのかんざし つげのくし

2 こぎつねコンコン ふゆのやま ふゆのやま  
かれはのきものじゃ むうにもぬえず  
きれいなもようの はなもなし

3 こぎつねコンコン あなのなか あなのなか  
おおきなしっぽは じゃまにはなるし  
こくびをかしげて かんがえる



♪ きのこ 作詞：まど・みちお 作曲：くらかけ昭二

1 き き きのこ き き きのこ  
ノコノコ ノコノコ あるいたりしない  
き き きのこ き き きのこ  
ノコノコノコノコ あるいたりしないけど  
ぎんのあめあめふったらば せいのがびてく  
るるる るるる  
いきてる いきてる いきてる いきてる  
きのこはいきてるんだね

2 き き きのこ き き きのこ  
ニョキニョキ ニョキニョキ うでなんかださない  
き き きのこ き き きのこ  
ニョキニョキ うでなんかださないが  
ぎんのあめあめふったらば かががおおしく  
なるなる なるなる  
いきてる いきてる いきてる いきてる  
きのこはいきてるんだね

## 11月の絵本

子どもたちが興味を持っている絵本、先生たちのおすすめの絵本を紹介いたします！



・『もりのおふろやさん』

作、絵：とよた かずひこ

出版社：ひさかたチャイルド

動物たちが秋の森のおふろやさんに次々とやってきます。

心も体も温まった動物たちが帰った後は…ユーモアあふれるあたたかい絵本です。

## 食育について

給食の際に子どもたちに伝えていることをご紹介します。  
是非ご家庭でも行ってみてくださいね。

### ～身体を温める食べ物～

本格的に寒くなり、体が冷えてしまったり体調を崩しやすい季節ですね。子どもたちも「寒い」と言ってカーディガンを着る子や鼻水が出る子が増えております。

そこで、寒さに負けずに元気に過ごせるような、体を芯から温めてくれる食べ物について紹介します。

#### 《生姜》

生姜湯や乾燥させて食べることがおすすめです。生姜に熱を加えたり乾燥させることで、生姜のジンゲロールという成分がショウガオールという成分に変わり、血流を高めて体を芯から温めてくれます。

また、生姜を蒸したり焼いたりすると体を温める力が増し、より冷えにくくなります。

#### 《ねぎ》

ねぎ特有の香りと辛味のもとになっている、アリシンという成分が血行をよくして体を温め、疲れのもとになる乳酸を分解してくれます。

特に体の末端部分の血行をよくしてくれる作用があるため、冷え性の方にも効果が期待できます。

#### 《納豆》

酵素が含まれる発酵食品は、腸内環境の改善や血流の改善を促し、体を温める効果があります。

特に納豆は、熱を作るタンパク質も摂取できるのでおすすめです。

#### 《ココア》

ココアに含まれているテオブロミンという成分が血管を拡張し、体を温めてくれます。

自律神経を整える効果もあるため、ほっとひと息つきたい日にいかがでしょうか。

他にも、鶏肉や栗、にんにく、紅茶なども体を温めてくれる効果があります。

ぜひ、体を温めてくれる食べ物を積極的に取り入れて体の芯から温まり元気に過ごしましょう！