

朝と晩と冷え込みも厳しくなり、木の葉や草木も色づき始めました。園庭では、どんぐり探しで見つけた際には喜ぶ姿が見られます。運動会では、精一杯自分の力を出し、楽しみながら最後まで頑張りました。友だちと競技を通して勝ち負けの経験や心一つに協力をしてみんなで1つの目標を達成したことが子どもたちの自信につながったことと思います。保護者の皆さまからの暖かい応援を受け、子どもたち一人一人の努力と成長により感動のあふれる運動会となりました。ボランティア隊のお父様をはじめ、保護者の皆さまには準備や片付け等にご協力いただきありがとうございました。

練習から本番まで子どもたちのなかにも様々な感情があり、ダンスではできたことへの達成感を感じ笑顔で取り組む姿。子どもたちからの自発的な練習や学年の練習では、勝負を経験し時には泣いて悔し涙を流すこともありました。その中でも気持ちを前向きに仲間を応援する姿や「次はこうしたら勝てるよ」と考える姿もありました。子どもたちが自分で考え行動し最高学年として、「協力」「粘り強さ」「責任感」「努力」などから生まれた「挑戦する力」や「充実感」は、これからのさらなる成長過程において、非常に良い経験であり今後につながっていくと強く感じます。運動会後では、保護者の方に「かっこよかった」「頑張ったね」など成長した姿を見せることができたことが子どもたちも嬉しかった様子で、大きな自信につながっているよう感じました。自分の「やりたい！」を選んだダンスでは上手くできない子には優しく教えてあげる姿やできるまで皆で行う姿など友だちを思い助け合う姿がありました。そんな運動会までの子どもたちの姿から、自分だけができればいいのではなくアドバイスを出し合って助け合うことや、仲間意識を持ってコツコツと努力することなど、私たちもたくさんの学びがありました。次は発表会に向けてまた一つステップアップした活動を楽しんで進めております。子どもたちの気持ちを尊重し、諦めずにやりきる心をもっと伸ばしていけるよう、年長組チーム一丸となり日々の保育を行ってまいります。



10月からは、小学校進学に向けて子どもたちと少しずつ準備をしているところであります。時計をみて見通しを持って行動できるようになり「長い針が7になったらお片付けをするよ」と声をかけ合い、時間を意識すること。友だちの意見にも耳を傾けて集中して聴くこと。自分より歳の大い人には「～ます」「～してもいいですか」「～ください」など敬語を使うこと。など就学に向けての意識を持つことができるよう伝えております。体調管理に気を付けながら、手洗い、うがい、滴るほどの消毒など感染予防、風邪予防を行い毎日楽しく元気に過ごせるように保育してまいります。

(年長組担任 小森風音)

## 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

- ・友だちとのつながりの中で遊びに取り組み、自分の力を発揮し、お互いに認め合う。
- ・目標に向かい、クラスの友だちと協力しながら、様々な表現活動に取り組む。



## 11月の歌紹介

子ども園でも歌っているうたです。

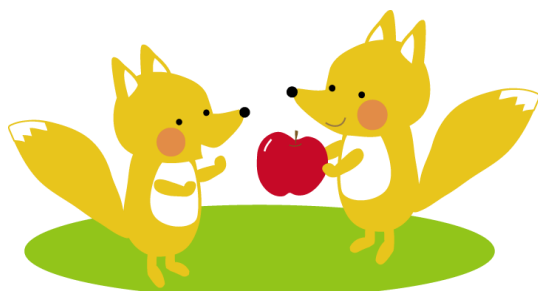
ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

### ♪ 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 ぬうにもぬえず  
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  
ぎんのあめあめふつたらば せいのがびてく  
るるるる 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  
ぎんのあめあめふつたらば かさがおおきく  
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！

・「14ひきのあきまつり」

作・絵：いわむら かずお

出版社：童心社

自然中で力を合わせ生きる、ねずみの大家族の暮らしを描いた「14ひきのシリーズ」。

紅葉で色づいた秋の森。かくれんぼを森でしていると何やら森の奥で開催されているお祭りを発見するねずみの家族。

そこでは、生き物たちのお祭りが行われていましたが、突然と山風が吹き荒れ…。物語を読みながら、鮮やかな秋の森の景色の中で14匹がどこにいるか探したくってしまうワクワクする一冊です。



## 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。

ぜひ、ご家庭でも行ってみてくださいね。

最近では、お給食ででた旬の『さんま』など骨が付いた魚の時にも、上手にとれるようになったことがうれしかった様子で「取れたよ」「こんなに骨が長いよ」など達成感を感じながらお箸の使い方が上達している様子が見られております。

制服などの衣服も冬服へと衣替えをし、冷え込む日が多くなってまいりました。そこで、今回は《食事でできる風邪予防》を紹介したいと思います。風邪などのウイルスに勝つためには、バランスの良い食事での栄養をしっかりと補給することが大切です。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを摂ると良いと言われています。

### ○ビタミンA

鼻、のど、口、胃、腸など全身の粘膜や皮膚を強くしてくれ、ウイルスから身体を守ってくれます。

**主な食材** ・かぼちゃ ・ブロッコリー ・にんじん ・ほうれん草

～栄養アップ方法～

ビタミンAは、皮のすぐ下に多く、皮を薄く向きましょう！！

油と一緒に摂ると吸収率アップ！！ Ex) マリネ

### ○ビタミンC

ウイルスや細菌から身体を守るために免疫力を高めてくれるビタミン。ビタミンCは身体溜めることができないので、継続的に取り入れましょう。

**主な食材** ・ブロッコリー ・赤パプリカ ・春菊 ・かぼちゃ ・みかんなどの柑橘類

～栄養アップ方法～

保存食にしてビタミンCを毎日摂取！！ Ex) ジャム

### ○ビタミンE

血流を良くしてくれ、自律神経を整えてくれるため元気な体になります。

**主な食材** ・赤パプリカ ・かぼちゃ ・大根の葉

～栄養アップ方法～

油と一緒に摂ると吸収率アップ！！ Ex) 豚汁 ピクルス



### ○ビタミンB1

ビタミンB群は、疲労回復効果が期待されています。

**主な食材** ・豚肉 ・玄米 ・魚 ・きのこ ・れんこん など

～栄養アップ方法～

にんにくやたまねぎと一緒に摂ると吸収率アップ！！ Ex) 生姜焼き 豚肉のピカタ

### ☆身体を温める食材で身体をポカポカに！！☆

ウイルスの侵入を防ぐには、免疫を高める必要があります。そこで身体を温める食材。

・ねぎ ・にら ・玉ねぎ ・ショウガ ・にんにく

日々の食事から栄養を取り入れ、ウイルスに負けない丈夫で元気な身体づくりをしていきましょう。