

## こあら組

空気が冷たくなるにつれ、ぽかぽかとしたお日様の暖かさをありがたく感じます。秋晴れの日には一緒にきれいな青空を見上げて「きれいな色ね」とお話したり、園庭で落ち葉や枯れ枝を拾っておままごとの食材に見立てたりして季節を感じることを大切にしながら過ごしています。気温の寒暖差の激しい季節ですので衣服などでの調節をしながら健康に過ごせるようにしてまいりたいと思います。



(こあら組担任 田中ゆみ子)

## ばんだ組

2学期も早いもので後半に差し掛かりました。運動会の余韻も程々に、クリスマス発表会に向けて子どもたちと準備を進めております。今度は保護者の皆様と離れて舞台の上で行う行事になるので、運動会とはまた違った一面が見られるかと思えます。是非お楽しみにしてください。進級に向けて少しずつ変化をしていく時期でもありますので、子どもたちの「自分でやってみる」「やってみたら出来た！」という気持ちを伸ばしていけるようにしていければと思います。

寒さがますます厳しくなる時期になりますので、体調の変化に気を付けて保育してまいります。

(ばんだ組担任 月岡 茜)

## 11月の目標

**こあら組**・全身をのびのびと使って遊ぶ事を楽しむ。

- ・簡単な身の回りのことを自分からやってみようとする。

**ばんだ組**・簡単な身の回りのことを自分でやってみようとし、出来たことを喜ぶ。

- ・秋の自然に触れながら、身体を十分に動かして楽しむ。



## 直前インフォメーション

### ○来年度に向けて

10月の学年だよりでもお伝えしておりますが、**11月7日より**ボタンや着替えに慣れるために白のポロシャツまたは、白のブラウス、紺や黒の無地のズボン(着脱しやすい物)をご用意いただきその服装で登園していただきますよう、よろしくお願いたします。

### ○11月4日(金)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4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、給食室より特別な給食メニューを提供していただきます。

### ○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。

### ○登降園の際、駐輪場などでの立ち話が目立っております。担任とご挨拶をしましたら速やかにおかえりください。

また、以前にもお伝えをしておりますが、登園・降園時にはお子様と手をつないで事故や怪我のないように保護者の方の監視のもと安全に登降園できますようお願いいたします。



## 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します！



### こあら組 「うずらちゃんの かくれんぼ」

きもと ももこ作 福音館書店

題名の通り“かくれんぼ”の絵本です。うずらちゃんとひよこちゃんが“かくれんぼ”を始めました。“かくれんぼ”や“いないいないばあ”の遊びが大好きな時期の子どもたちにピッタリなお話です。何回も読みたくなる1冊です。

### ばんだ組 「おばけのてんぷら」

せな けいこ 作 ポプラ社

ばんだ組の子どもたち大人気のおばけが登場する一冊です。うさこがごきげんで天ぷらをあげていると、いい匂いに釣られたおばけがやってきて...？コミカルで楽しい展開に読み聞かせをすると、毎回わくわくした表情で楽しんでいきますよ。

## 11月の歌紹介

子ども園で歌っている歌です。

ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

### ♪ぞうさん

作詩 まど・みちお

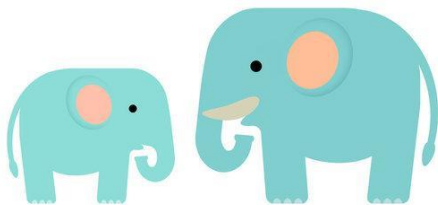
作曲 團伊玖磨

#### 1 ぞうさん ぞうさん

おはなが ながいのね  
そうよ かあさんも  
ながいのよ

#### 2 ぞうさん ぞうさん

だーれが すきなーの  
あのね かあさんが  
すきなよ



### ♪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 あるいたりしないけど

ぎんの あめあめ ふったらば

せいがのびてく 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 なんかない

き き きのこ き き きのこ

ニョキニョキ うで なんかないが

ぎんの あめあめ ふったらば

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



## 食育について

### 旬の食材を知ろう！

毎日のお給食でも旬の食材が沢山出てきます。

今年度は“月のお魚”として、その時期に美味しく食べられる魚が登場し、お給食室の先生方が本物の魚を保育室に持って見せてくださっています。

美味しいだけではない“旬の食べ物”について、今回はご紹介していきます。

#### ○なぜ旬のものがよいのか？

旬の食材は他の季節と比べて香りやうまみが豊かに感じられ、美味しいことがメリットです。

素材そのものの味わいを楽しみながら食事を取ることが出来ます。

また、旬の食材は栄養価が高いのは勿論、それぞれの季節に必要な栄養素を沢山含んでいます。夏の暑さや冬の寒さ感じ、それに対応するための栄養を作り出し蓄えることで自然環境に適応することが出来、免疫力を高めることに繋がります。

園では毎日の給食を食べる前に献立紹介をしています。

ただ紹介するのではなく、旬の食材について触れることや栄養についてかみ砕いて説明しています。

苦手な物や好きではないものも「食べられて偉いね！すごいね！」という声かけではなく、「食べられたから、お腹に栄養がたくさん入ってパパとママみたいに大きくなれるね」「鼻水やお咳が出なくなってお外でたくさん遊べるね！」等、食べられた時の効果を子どもたちにとってわかりやすい例えで具体的に伝えるようにしています。

最後に11月の時期が旬の食材と栄養素をいくつかご紹介いたします。

- ・ほうれんそう…鉄分、亜鉛、マグネシウム、ビタミンC
- ・ブロッコリー…ビタミンC、β-カロテン
- ・キウイフルーツ…ビタミンC、ビタミンE、ミネラル、食物繊維
- ・白菜…カリウム、ビタミンC

お子様と季節ごとの旬の食材をおうちでも味わってみてくださいね。

