



11月 すみれだより

R3年11月

朝晩も涼しくなり、秋の訪れをあちらこちらに感じられるようになりましたね。子ども達にとっても過ごしやすく、お散歩や戸外あそびに最適な時期になりました。秋ならではの自然にたくさん触れ、子どもたちといろいろな発見をして楽しく過ごしていきたいと思います。

🌸がんばっています🌸

歩くのが上手になってきた頃に、朝の活動前や食事の前にトイレトレーニングをしていますよ。初めは、便座に座ることを嫌がる子もいましたが、今ではすっかり習慣となり、「レーレーいくよー」の声掛けにトイレに向かい、便座に座って「レーレー」と言いながら、排尿に成功する姿も見られますよ(^O^)

🏠ぜひお家でもやってみてくださいね☆

★まだの子も綿パンツの準備おねがいします。

🌟運動会に向けて🌟



手足を使った遊びの一つとしてハイハイ板にチャレンジしています。

皆、意欲的に何度も挑戦し、登ることに苦戦していた子ども達も今では楽しそうにスイスイ登っています☆

ハイハイ板が大好きなすみれ組さんです♡

平均台では、バランスを取って巧技台の上をハイハイや歩行で渡り、慣れてくると一人でも渡ることができました(^^)

♡お散歩にいったよ♡

先日!!初めてお散歩に出かけたすみれ組さん🍄

JA裏の並木道まで行く予定が、皆歩くことが楽しく、前へ前へ進むので、パン屋さんまで行ってきました(^O^)
葉っぱや虫を見つけて、「あー!あー!」と指さし嬉しそうな子ども達。車が通り去るのを見て、「ブブー」、「バイバイ」と手を振って喜んでいましたよ。

★寒天遊び★



食紅で色付けした寒天にジーっと見つめる子ども達。保育士が触ってる姿を見て、恐る恐る指先で触れてみたり握ってみたりと感触遊びを楽しんでいました。



🌈水遊び🌈

水遊びが大好きな子ども達。タライにお水を溜めると大喜びでよってきて、ダイナミックにバシャバシャ楽しんでます。袋にお水を入れると、いつもと違う遊びに興味津々なこども達でした。





令和3年11月
いちごえ保育園

日中はまだまだ暑いのですが、日が落ちるのも早くなり、少しずつ秋らしなってきました。4月に新年度が始まり、6カ月がたちました。登園時立っていた子ども達も今ではおもちゃで遊んだりおしゃべりをしたり、お友だちとの関わりを多く持つようになりました。今月、一人のお友達が入園し、18名となったたんぽぽ組。益々賑やかになりました。

体調を崩しやすいこの時期、体調管理に気をつけていきましょう。

～ 運動遊び 頑張っています!! ～

今、運動会に向けて鉄棒や跳び箱、かけっこ等、練習頑張っています。

- ◎鉄棒・・・鉄棒をぎゅつとにぎって足を上にあげプーラン・プーラン、マットの上に足をつけた時は嬉しそうに、にこにこしています。
- ◎跳び箱・・・よいしょと足をあげて跳び箱によじ登り、ジャンプをしています。ジャンプの出来る子、まだ怖くて手伝ってもらいながらジャンプする子がいますが、どの子も楽しそうです。
- ★その他にも、平均台、巧技台を使つての階段のぼりなど・・・初めはゆっくり慎重だった子ども達も今では自信に満ちた表情で頑張っていますよ。
- ◎かけっこ・・・“ヨーイ”の聲がかかると小さい手をグーにしてポーズ!!
その姿が可愛いんです。



子ども達の姿

食事 苦手な食材も出てくるようになりました。毎日食事の時は食材を教えながら楽しい雰囲気作りをしています。スプーンを使うのも上手になり食べこぼしも少なくなっています。月齢の高い子は下手持ちに挑戦しています。

排泄 遊ぶのに夢中になってトイレに誘ってもすぐに行こうとしない子、タイミングが合わずおもらししてしまう子がいますが、一人ひとりの様子を見ながらトイレトレーニングを進めています。個人差はありますが、排尿の成功が多く見られるようになってきましたよ。

着脱 パンツ、ズボンの着脱頑張っています。シャワー後のお着替えも自分でやろうと頑張っている子もいますが、ピッタリしたズボンや長いズボンなど、足が出ないと怒ってしまう子もいます。足の出やすいゆったりしたズボンをお願いします。

お話しが

上手になりました

エピソード

- ◎Tくん・・・階段を上っていると「先生危ない!!!」
「何が(・・?)と思ったら「手すり掴まないといけないよ」と教えてくれました。「はい」わかりました。一緒に手すり掴まえて登りました(^_^)
- ◎Rちゃん・・・遊びに夢中になって、お水を飲もうとしないお友だちにコップを渡した後、「ガンバレガンバレ」と手を叩きながら応援していました。
- ◎Tくん・・・リズム遊びでストレッチをしている時、体の硬い先生を見て「先生体硬いねー」と(^_^)大爆笑でした。

お願い：たんぽぽ組は全職員が関わります。子ども達の持ち物には似たような物があるため、保育者が一目でわかりやすいカ所、全てに名前の記入をお願いします。

(リュック・紙・布パンツ・衣類・ビニール袋・午睡セット 他)



ちゅういっぷだより



令和3年 11月2日発行

肌に感じられる風も朝夕と涼しくなり、沖縄にも秋の訪れが少しずつ近づいてきました。新年度が始まり、半年が経ちました。泣いていた子どもも登園すると「おはよう」「〇〇は？」とお友だちを探したり、「せんせい、鬼ごっこしよ〜」「大きなお山作ろう！」「だるまさんがころんだしよう」「一緒に遊ぼう」とお友だちに声を掛けて誘って遊ぶ姿が見られてきました。

季節の変わり目なので、体調に留意しながら手洗い・水分補給も忘れず感染症に気を付けながら楽しく伸び伸びと過ごしていきたいと思います。保護者の皆様も体調に留意しながらお過ごしください。



もうすぐ運動会



毎日げんきいっぱいの子ゅうりっぷ組さん。日々の活動の中で走ったり、登ったり、両足ジャンプとバランスや体幹を使って遊んでいます(^◇^)

運動会では、平均台・はしご登り・両足ジャンプ・鉄棒の足掛けまわりと2歳児の発達に合わせた運動遊びを披露します。また、かけっこも1歳児の時より距離も長くなっています♪子ども達のお名前を呼ばれてからのお返事の

「はい！！」や「よーい！」のポーズも見どころです。(^^)

運動遊びをはじめた頃は怖がっていた子ども鉄棒をしっかりとして握り自分の力で体を持ち上げてまわったり、頑張っているお友達にも「ガンバレ〜」と応援する声も聞こえたりしています。少しずつ練習を重ねていくと出来る子ども

えました！自信へと繋がり園庭でも進んで「先生、一緒にやろう」と楽しみながら頑張っている姿が見られます☆

運動会当日は、ゆり組さんと合同で行います。ドキドキ・ワクワクすると思いますが、これまでの練習の成果を発揮し楽しく参加出来るように、応援宜しくおねがいします(^_^♪当日は靴で参加するのでサイズの確認をお願いします。



☆☆☆☆子どものつばやき☆☆☆☆

・火災避難訓練の時「先生、お・か・し・も・ちって美味しい？どんな味？」と味を想像している子がいましたよ。「どんな味だと思う？」と聞くと、「あまい！」と嬉しそうにしました。

・雨が降ろうとしている時「太陽さん雲さんに負けちゃうの？」と「太陽さん負けるなー」とお空に話している姿に心がホッコリしました(^_^♪その日は皆の応援で晴れました☀

♪自分のことは自分でしよう♪

出来る事の増えた子ども達！生活の中で体を拭いたり、着替えも立ってパンツ・ズボンを履いたり、ビニール袋の結びや、食事の仕方、お片付け、リュックを背負ったり靴を履いたり、とても頑張っています。

2歳児はイヤイヤ期でもあり大変な時期ですが「自分のことは自分でやってみよう」を合言葉に、ご家庭でもお子さんの機嫌に合わせてやってみて下さいね。自分で出来た喜びを感じ自己肯定感も高まってきます。ご家庭で出来た事も教えて下さいね(^_^♪園でもたくさん褒めていきたいです♪

お箸にもチャレンジ

10月より少人数ずつ、お箸の練習に取り組んでいます。今までの食事の中でも「三点持ち」を意識し「バックキュンで持つんだよね」と頑張っていますよ。食事の時は背中を伸ばしたり、食器を持って食べたり、肘を着かないようにしたり、足を上げないようにと食事のマナーも伝えていきます。また、遊びの中でもお箸を使って、スポンジを移動したり楽しみながら頑張っていますよ。



ひまわりだより



サシバとともに沖縄にも秋が訪れ、朝晩めっきり涼しくなってきましたね。子ども達は、園庭や公園で思いっきり走り回り、キラキラの汗を流し、身近な自然と触れ合っています。また、室内活動でも制作やリズム遊び等、自分の創造力や個性を発揮、たくさんの体験を通して五感を刺激しながら豊かな感性を培っています。

日々の保育活動から運動会へとつながる『遊び』を思いっきり楽しんでいるひまわり組の子ども達。どんなことでも意欲的にチャレンジする子ども達に健やかな成長を実感している毎日です。

卒園まであと半年を切りました。一日一日が楽しく充実した日々を今まで以上に過ごしていきたいと思います。

待ちに待った運動会！！ みんな一緒にがんばるぞ！！

運動遊びは、毎日の保育の『遊び』で育まれたものをクラス一丸となってがんばって披露します。平均台に鉄棒、跳び箱、よじのぼりジャンプ、のぼり棒と楽しい演目が盛り沢山となっています。

苦手なものもあり、初めの頃は、鉄棒の逆上がりや跳び箱など、難しくてできないものもありましたが、毎日、園庭の鉄棒やのぼり棒をお友だちと一緒にがんばったり、上手なお友だちの姿をお手本にしたりと、一人ひとりががんばってきました。お友だちからの声援も力にして、今では、「跳び箱やりたいなあ」、「せんせいー、みてみて！！」ととても意欲的な姿を見せてくれています。

運動あそび



走ることが大好きで元気いっぱいなひまわり組さん。『がんばれー！！』『早く早く！！』とたくさんの声援を受けながら走る姿はカッコいい！！ 練習では負けても『次はがんばるぞー！』と、チームみんなで力を合わせて挑戦する姿は感動です。

リレー



クラスみんなの気持ちが一つになったバルーン！ 今年のひまわり組さんのバルーンを見てからずっとやりたいと思っていた子ども達。はじめは、手の握り方やバルーンの動かし方が難しかったけど、練習を繰り返して、とってもきれいなバルーンが見られるようになりました。ひまわり組のみんなが一丸となり、笑顔で取り組むバルーンの躍る光景に拍手です！！

バルーン



栽培活動 せみパークの取り組み

3階せみパークでは、育てた枝豆を収穫して、天日干しで大豆作りに励み、二月の節分で活用する予定です。また、土作りから毎日の水やりでミニトマト・ブロッコリー・人参・じゃがいも・玉ネギ栽培もがんばって作っています！ 収穫したオクラや枝豆も厨房の先生に調理してもらいました。とてもおいしかったです。



大豆づくり



ひまわりはくぶつかん

【ひまわりはくぶつかん】の開催

普段の保育から廃品を利用してがんばって作り上げてきた生き物の制作物。いちごえっこ祭りの【ひまわりはくぶつかん】にトンボ・カマキリ・カブトムシ等、たくさんの制作物を飾った時のとっても嬉しそうな子ども達の顔。生き物大好きなひまわり組。この祭りを通して、また一段と興味を持って、自分の好きなものに夢中になってくれることを願っています。

廃品回収のご協力、ありがとうございました。

かたつむり飼育を通して 子どもたちからみえたもの

クイズ

知っていますか？カタツムリ！！

- カタツムリ 別名 でんでんむし まいまい
- 童謡【かたつむり】 でんでんむしむし かたつむり

子どもと一緒に考えて
みてください♪

おまえのあたまはどこにある
つのだせ やりだせ めだまだせ



★つのはどこかわかりますか??

ちなみに、4つあります！大きい触覚の下に小さい触覚がある！

★やりはどこかわかりますか??

生殖行動。繁殖時に使われるもの
体の中にあるので見られない

→カタツムリは雌雄同体。自分で卵を作ることも可能(自家受精)
だがあまりよくないことなので、相手を探す



沖縄ではこっち！！

●カタツムリの大敵は？



①



②

●身近なカタツムリ



③



④



ゆいぐみだより

令和3年度 11月



朝夕の心地よい風に、秋の気配を感じる季節となりました。

保護者の皆様には、長い期間の家庭保育のご協力ありがとうございました。保育室にはこどもたちの元気いっぱいの声とたくさんの笑顔が戻り、お友だちと一緒に過ごす楽しさを存分に味わっているゆい組さん子ども達です。これからも体調管理や感染症対策に気を付けながら、集団生活や色々な行事などを楽しみ、充実した日々を送れるようにしていきたいと思います。



運動会がんばるぞー!!

運動会に向けて頑張っている運動遊び。ゆい組さんは、ちょっぴり怖がりさんや、運動遊びに苦手意識を持っている子もいて、初めの頃は「もうやらない」「やりたくない」という声も多く聞こえる事もあったのですが、お友だちが頑張っている姿や、「〇〇ちゃん頑張れー」等励ましの声に背中を押されたり、難しそうなのは少し段階を下げてみて、「出来た!!」という喜びを先ずは味わえるようにしたり…と挑戦を重ねていくうちに、段々と頑張ろうとする気持ちが見られるようになっていきました。

運動会では、平均台、ケンケンパ、鉄棒前回り、マット前転、よじ登りに挑戦します。一人ひとり個人差はありますが、出来る出来ないにこだわらず、今、一生懸命に取り組んでいる姿を目の前にして、今までの頑張りが取り組んできた過程を感じてもらえたらいいなと思っています。また、リレーや玉入れでは、『おともだちと力を合わせて頑張る』ということをテーマに、練習を頑張ってきたので、ぜひ楽しみにしててくださいね。



お当番活動



6月からお当番活動も始めました。

グループに分かれておやつミルクをお友だちに配ったり、運動遊びの時には用具運びをしたり、クラスの本棚の整頓をしたり…。「今日のお当番さんは〇〇グループさんだよ!!」と毎日グループごとに順番がまわってくるのを楽しみにしながら頑張ってくれています。同じグループのお友だち、という仲間意識の中で一緒に頑張る気持ち、その日一日クラスの代表としての意識を持って積極的に動くという気持ちを少しずつ育んでいけるよう、これからもお当番さんならではの役割、張り切って頑張れる機会を作っていきながら取り組んでいきたいと思っています。

こんなこともできるよ!!

家庭では、まだまだ甘えん坊さんで、出来ないー!! やってー!!な姿もたくさんあると思います。でも園では自分一人で色々な事が出来るようになって、保育園の中でのお兄さんお姉さんとして頑張っている姿がたくさんあるんですよ。自分でお着替え、だけでなく、シャワーの後に自分で身体を拭いたり、午睡時に布団の準備や片付けもしたり、靴を背負いながらお布団バックも持って、二階の部屋まで運んだりも出来るんです。少し難しいかな、と思うようなことも、「自分でやってみたい」という気持ちを大切にしながら、しっかりと見守っていく中で挑戦し、自分のことが自分で出来た!!という喜びを自信につなげて、意欲的に生活していけるようにしていきたいと思っています。ご家庭でも、翌日の登園準備を自分でやってみる、等(最終チェックは必ずしてあげてくださいね)ぜひ自分でやってみようとする機会をつくってあげてみて下さいね。



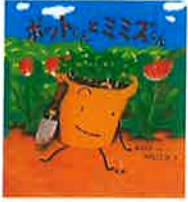
楽しかったよ★
水遊び・落ち葉遊び

コロナ禍の中、プールが出来なかったけれど、水遊びをたくさんして夏ならではの遊びを満喫したり、なかなかお散歩に出られなかったけど、落ち葉プールで自然に触れたり、子ども達は毎日全力で楽しんでいましたよ♪

11月 えほんだより



園長先生おススメ



ゴーヤーにオクラ、枝豆にプチトマトを栽培しているひまわり組さん。植える前に土づくりから始めます。その時にミミズと初めて出会う子ども達。触って喜び子、嫌がる子と様々ですが、何度か土づくりをしていくうちにミミズの役割を知り、ミミズ発見するたびに「目はどこ?」「足は?」と不思議の事いっぱい。また「いい土」「肥えている土」と先生たちと共に体験して気づく子ども達。今度はお父さん、お母さんと一緒に絵本を通して「そうなんだー」とさらに詳しくミミズの事を知るのもいいかも、楽しめると思い「ポットくんとミミズくん」と選びました。ところで、ミミズ触れますか?



主任



「あかちゃんのゆりかご」

生まれてくるあかちゃんを待ち望む家族の愛情がたっぷりつまった絵本です。

絵のお母さんのお腹のふくらみや、家族の表情、色合いにも目を向けて読んで見て下さい。温かい気持ちになります。



すみれぐみ



「おーい かばくん」

いつも、のんびり、気持ちよさそうなかばくん。ゆったりとしたリズムで「おーい かばくん」と繰り返し呼ぶところが大好き！子ども達は、両手を口の横にあて、一緒にかばくんを呼んで楽しんでいます。



たんぽぽぐみ



「にじいろカメレオン」

カメレオンがかくれんぼすると、、、突然顔を出す怖いヘビやワニ、体の色をクルクルと変えるなどのしかけ絵本です。最近、色に興味津々なたんぽぽ組の子ども達は楽しんで見えています。



ちゅうりっぷぐみ



「うんちち」

ウサギの子がいつも言う言葉は、ただひとつ。いつでもどこでも「うんちち」それがあるときは、子ども達がでるたびに大爆笑しています。最近、トイレでウンチができるようになってきているので、興味をもって見えていますよ。



ゆりぐみ



ゆり「あしニョキニョキときょうりゅう」

ポコさんが坂の上から転がってきた豆を食べると、、、

左の足が大きくなってニョキニョキ～！！

足はどんどのびて家をとび出し、トンネルに入り、、、

恐竜たちの世界へ！！

子ども達は、足がニョキニョキとのびて、ブランコになったり、すべり台になったりする様子里に「やってみたーい！！」と言ったり、大好きなきょうりゅうの世界にもワクワクしながら楽しんでみえています。

「今日もこれ読んでー！！」と何度もリクエストのある、ゆり組さんお気に入りの絵本です。



ひまわりぐみ



「14ひきのあきまつり」

紅葉で色づいた秋の森。子ども達はお母さんたちが木の実採りに行った時に、おばあちゃんと一緒にかくれます。さあ。子ども達はどこに隠れているのでしょうか。カエルやどんぐりがみこしをかつぐ不思議なお祭りの場面には、ひまわり組のみんなも夢中になって絵本を見つめています。秋の森にあふれる豊かな実りと生命力を実感できるこの絵本。この季節にお勧めです。

今月おススメ絵本



「とんぼのうんどうかい」

トンボたちが、かけっこしたり、玉入れしたりと運動会を繰り広げます。楽しかった運動会の帰り道に、、、なんと、ギャングが現れて、、、大変なことに！！運動会で得たチームワークと知恵で、ギャングを倒すことができるのでしょうか？！

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	あか	きいろ	みどり	あか			きいろ	みどり	午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	あか	きいろ
1月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが ほうれん草おかかあえ 白菜スープ みかん	ミルク・バナナ	ココア蒸しパン	ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP 白菜 しめじ ほうれん草 コーン缶 赤ピーマン	16日	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シソシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ	アップルケーキ	ミルク	豚もも薄肉 竹小町 わかめ ハム 油揚げ	精白米 黒米 強化米 くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん
2日	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー キャベツのツナあえ みそ汁 梨	ミルク・バナナ	くずもち	ミルク	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく キャベツ きゅうり えのきたけ	17日	おべんとう会 ひまわり組デイキャンブ	ミルク・バナナ	大学芋	ミルク	豚もも薄肉 竹小町 わかめ ハム 油揚げ	精白米 黒米 強化米 くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん
4日	豚肉ピビンバ マッシュポテト 魚のみそ汁 みかん	ミルク・バナナ	ゴマ風味焼き菓子	ミルク	豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 大根 みかん	18日	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ パンプキンサラダ りんご	ミルク・バナナ	小松菜おにぎり	ほうじ茶	豚三枚肉 たまご 鶏ささみ しらす干し	沖繩そば 白ゴマ じゃが芋	刻み昆布 切干大根 人参 きゅうり ごぼう かぼちゃ りんご 小松菜
金	肉みそパゲティ かみかみごぼう かぼちゃスープ りんご	ミルク・バナナ	いなり寿司	ミルク	豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ 白ゴマ	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ りんご	19日	ごはん(強化米) 麻婆なす 温サラダ 魚のみそ汁 バナナ	ミルク・バナナ	キャロットサンド	ミルク	豆腐 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト 大根 ブロッコリー ほうれん草 バナナ
6日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	ミルク・バナナ	ふかし芋	ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ みかん	20日	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 みかん	ミルク・バナナ	鶏もも肉 豆腐 わかめ	ミルク	豚もも肉 豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり えのきたけ みかん
8日	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 コーンサラダ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ	人参クラッカー	ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 糸こんにやく コーン缶 トマト ブロッコリー みかん	22日	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ	パースデーケーキ	ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 ほうれん草 人参 きゅうり パイン缶 レーズン 大根 みかん
9日	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー スティックきゅうり そうめん汁 柿	ミルク・バナナ	ポテトの甘辛揚げ	ミルク	白身魚 豆腐 調整豆乳	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ きゅうり 柿	24日	もずくどんぶり ちくわのみみじ揚げ ブロッコリー みそ汁 みかん	ミルク・バナナ	ジャムケーキ	ミルク	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン Hコーン缶 刻みパセリ ブロッコリー ニラ みかん
10日	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ バナナ	ミルク・バナナ	みそおにぎり	ミルク	豚ひき肉 ピザチーズ 豚肉	ロールパン (超熟)	かぼちゃ 人参 白菜 玉ねぎ Hコーン缶 キャベツ きゅうり 干しいたけ バナナ	25日	ごはん(強化米) 鮭のタルタル焼き 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 梨	ミルク・バナナ	さつま芋の蒸しパン	ミルク	鮭 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ きゅうり なす 梨
11日	マージンごはん さばのカレー風味焼き 春雨の中華炒め みそ汁 みかん	ミルク・バナナ	人参ポッキー	はっ酵乳	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 白ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根 みかん	26日	マージンごはん レバーフライ かぼちゃの煮物 キャベツのおかかあえ そうめん汁 柿	ミルク・バナナ	ゴマトースト	固形ヨーグルト	豚レバー	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり 柿
12日	チキンカレー(強化米) ブロッコリー バナナヨーグルト添え わかめスープ	ミルク・バナナ	ブラマンジェ	Caウエハース ほうじ茶	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎGP ピーマン バナナ みかん缶 みつば ブロッコリー	27日	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	ミルク・バナナ	タンナーファクルー	ミルク	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 みかん
13日	タコライス スティックきゅうり コーンスープ みかん	ミルク・バナナ	コッペパン	ミルク	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり コーン缶 玉ねぎ みかん	29日	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	ミルク・バナナ	オートミールスナック	ミルク	さば(生) 干ひじき 竹小町(卵不 使用) ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび 炒りごま (白)	人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー 白菜 みかん レーズン
15日	祝寿司 ハンバーグ 温サラダ もずくスープ ミニフルーツ盛り	ミルク・バナナ	赤まんじゅう	カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 もずく	精白米	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー えのきたけ 柿	30日	黒米ごはん 豚の角煮風 人参シソシリー きゅうりの甘酢あえ もずくスープ りんご	ミルク・バナナ	お麩ラスク	ミルク	豚三枚肉 竹小町 ツナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	レタス 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ りんご

★材料、行事、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)』に沿って実施します。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



食育だより

令和3年 11月号

◆◆◆ 11月8日は、いい歯の日! ◆◆◆

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

だ液が消化を助ける

よくかむと

歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!

歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ほいほい

かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。

せつせつ

食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね

給食献立から

★レバーフライ

＜材料＞ 大きじ⇒15cc

豚レバー	300g	(たれ)	
塩・こしょう)		しょうゆ	大きじ 1
小麦粉	適	さとう	大きじ 1
卵	適	みりん	大きじ 1/2
パン粉	適	にんにく絞り汁	少々
油		水(約2倍にうすめる)	

＜作り方＞

- ① たれの調味料を合わせて煮たてておく。(さとうがとければよい)
注意⇒煮つめるとからくなります。
- ② 豚レバーは薄切りにし、塩こしょうをする。
- ③ 小麦粉をつけ、とき卵をぐらさせ、パン粉をつけて中温の油で揚げる。
- ④ ①のタレに揚げたてのレバーをさっとくぐらす。
注意⇒衣がはがれるので、漬けこまないようにします。

*** ママへ *** ♪(ハハ)

よく噛むことで、お肌や髪などがキレイになる美容効果があるんですって!!

肌力アップ!

よく噛むことで唾液が増えます。唾液に含まれるホルモン『パロチン』は、天然の美容液と言われるほど、効果が期待できるそうです。

唾液とともに飲み込まれた『パロチン』によって消化が促進され、腸内の悪玉菌の活動が衰えて、腸内環境が整い、消化の働きもよくなり、血液もきれいに!

お肌や髪の毛も若々しく保てるのです。新陳代謝のアップで好循環になるんですね。

よく噛んで唾液をたくさん出すことは、いいことがいっぱい!

かたつむり飼育を通して 子どもたちからみえたもの

クイズ

知っていますか？カタツムリ！！

- カタツムリ 別名 でんでんむし まいまい
- 童謡【かたつむり】 でんでんむしむし かたつむり

子どもと一緒に考えて
みてください♪

おまえのあたまはどこにある
つのだせ やりだせ めだまだせ



★つのはどこかわかりますか??

ちなみに、4つあります！大きい触覚の下に小さい触覚がある！

★やりはどこかわかりますか??

生殖行動。繁殖時に使われるもの
体の中にあるので見られない

→カタツムリは雌雄同体。自分で卵を作ることも可能(自家受精)
だがあまりよくないことなので、相手を探す



沖縄ではこっち！！

●カタツムリの大敵は？



①



②

●身近なカタツムリ



③



④



⑤



⑥



⑦

■みんなと実験！！～食べ物でウンチの色は変わるのか？～



ちなみに、卵の殻は
白いうんちに！

にんじん→オレンジ



青葉(キャベツや葉っぱ)

→みどり

なぜ??

人間には消化液というのがあって、それが茶色いため便も茶色になって出てくる！
カタツムリは消化液がないため、食材の色がそのまま出てきている

子ども達が生き物との触れ合いを喜んで、毎日のお世話をしっかりやってくれるようになりました！(私たちが忘れていると、子ども達が教えてくれたり。。。)
その中で、命の尊さを学んだり、責任感が身につくようになりました。
生き物と触れ合う体験を通して、意欲が生まれ、チャレンジ精神、何かをやりてみようと思う気持ちにつながっていると感じます！今では、運動会練習も誰一人として諦めることはなく、苦手なものにも挑戦して練習に励んでいますよ♪

↑カメの殻
① カメの卵 ② ホタルの幼虫 ③ オキナグサカマキリ ④ パウダカマキリ
⑤ アリカマキリ ⑥ アオミカマキリ ⑦ シシカマキリ
カメの殻↑