

11月の園だより

2020年 11月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。先月はキンモクセイの花が満開に咲き、園庭いっぱい広がる甘い香りを満喫しました。そして今月はカリンの実が大豊作！地面に落ちたカリンをせっせと拾い集めては、お友達と一緒に重さや大きさの比べっこをしたり、香りを嗅いでみたりと夢中になって楽しむ子ども達です。園で収穫した柿やカリンは保護者の皆様にも少しおすそ分けしています。ある保護者の方はいつもカリンの実でシロップを作り、風邪予防にはそれが万能とのこと。心も体も元気にしてくれる豊かな秋の自然に感謝しながら、今月も寒さに負けず元気に戸外遊びを楽しんでいこうと思います。



11月の行事予定

10/29 ~10	火	4歳児個人面談
4・6 9・10・11	水・金 月・火・水	かきっこお楽しみウィーク※
5	木	芋煮会
10	火	健康の日
11	水	3歳児個人面談(~20日)
12	木	焼き芋会
13	金	防災の日
19	木	誕生会(各クラスで行います) 職員会議
24	火	2歳児個人面談(~12/3) フェリシア短期大学 実習開始(~12/7)

○●かきっこおたのしみウィークについて●○

4日より11日まで、「かきっこお楽しみウィーク」を以下の日程にて行う予定です。そして夏まつりに続き今回も沢山の保護者の有志の方々に園内の装飾づくりのお手伝いをいただきありがとうございました。廊下やホールに飾られた華やかで可愛い飾りに、子ども達もとても喜んでいました！また、当日の様子は前回同様、大役員の皆様にご協力いただきながら「かきっこお楽しみウィーク」特別号にてお知らせする予定です。お楽しみに…！

(内容)・お楽しみコーナー(プロジェクターシアター他)

- ・ゲームコーナー(0,1歳児:動物もぐもぐゲーム・ボーリング
2~5歳児:的あて・ボーリング)

(日程)【本園:ゲーム】4日(水)0,5歳児 6日(金)1,4歳児
10日(火)2,3歳児

【本園:お楽しみコーナー】全年齢→9日(月)

【かきっこ】お楽しみコーナー・ゲーム→11日(水)

※本園は年齢ごとに30分ほどの入れ替え制で行います。

※すべてホールで行います。状況により予定が変更する場合がありますのでご了承ください。

●実習生の受け入れを実施します●

11月24日(火)~12月7日(月)

フェリシア短期大学 2年生 1名 次世代の保育士育成のためご理解をお願いいたします。



○●11月5日(木)芋煮会について●○

今回は感染拡大防止の観点により、5歳児の調理保育(芋汁作り)は行わず幼児クラスは「ラップおにぎり作り」のみ行います。4,5歳児はエプロン、三角巾、マスクのご用意をお願いします。詳しくはクラス掲示にてご確認ください。

○●11月12日(木)焼き芋会について●○

毎年収穫したお芋を、園庭での焚火で焼き芋を作り、午後のおやつで食べています。今年度は感染拡大防止の観点により、0歳児~3歳児までは給食室で調理したふかし芋を提供いたします。4,5歳児は、焼き芋を味わってもらべく、職員が芋洗いとアルミ包みも行い焼き芋を焼いて提供いたします。当日雨天の場合は、全年齢がふかし芋の提供となります。ホクホクのお芋、みんなで楽しく味わえますように…！

○●お知らせ●○

11月より新しい先生(非常勤パート保育士)3名をお迎えしました。どうぞ宜しくお願いいたします。

〇〇お友達の輪が広がっています！〇〇

先月行われた運動遊び Day および運動会では、たくさんの応援とご協力をいただきありがとうございました。今年は例年とは違う形となりましたが、様々な運動遊びに挑戦したり、友達と一つの目標に向かい取り組んだことで、体を動かす楽しさを満喫し、日常生活においても自主的に取り組む姿が増えたり、友達との仲間意識も深まっているのが感じられます。今回の運動遊び Day では、練習中も本番も、他クラスのお友達や先生達が沢山応援してくれました。真剣なまなざしで頑張っている姿を、じっと見守る子ども達。乳児さんは、幼児クラスの躍動感あふれる姿に喜んで、思わず一緒に体を動かす子もいました。



また、最後まであきらめずに全力で頑張る姿や、緊張しつつもやり遂げる姿、そして友達を励まし思いやる姿など、子ども達それぞれの素敵な個性に触れることも出来ました。今回の運動遊び Day の様子は、ほんの一部ではありますが特別号として掲示いたしますので、ご覧いただけたら幸いです。朝の体操の時間では、それぞれの年齢の遊戯や体操を順番に楽しんでいきます。お手本として前に出て踊るみんなの表情がなんとも誇らしげなこと！異年齢での交流もぐんと深まっています。

〇〇楽しかったね！お芋ほり & 移動動物園〇〇

3 歳児クラスのプランター芋ほりでは、前日のつる狩りから期待を高め、ワクワクした様子で当日を迎えました。はじめは小さなお芋ばかりでしたが、どんどん掘っていくと大きなお芋が出てきて大喜び！お友達と見せ合っては笑顔がいっぱいでした。そして 4, 5 歳児の芋ほり遠足では、出発前から芋料理の話で持ちきりに…！掘り出したお芋を宝物のように抱えたり、大きさや形をみていろんなものに例えて楽しむ子ども達でした。今月も掘ったお芋を色々な給食のメニューの中でたっぷり味わう予定です。



移動動物園では、事前に絵本やポスターを見て動物との触れ合いを楽しみにしていた子ども達。年齢問わず、動物たちにすすんで触れて楽しむ子もいれば、緊張して固まったり腰が引けたりする子の姿も…！それでも餌を食べてくれる様子に安心して、徐々に近づいて触れ合っていたみんなでした。

今年も、父母会からの助成金を活用させていただき、無事行うことが出来ましたこと、心より感謝申し上げます。

〇〇保育発表会について〇〇

12 月 12 日に予定しておりました保育発表会について、今年度は感染拡大防止の観点により、残念ではありますが保護者の皆様のご来場は控えていただき、平日の保育のなかで幼児クラス(3 歳児～5 歳児)のみ「みんなの発表会」として表現遊びや劇遊びを行う予定です。今回の活動を通して子ども達の自信や喜びにつながるよう、取り組んでまいります。本番の様子のお知らせ方法については検討中です。詳細が決まり次第、追って皆様にお知らせいたしますのでご了承ください。なお、12 月 12 日(土)は通常の土曜保育となりますのでお知らせいたします。



11月の保健だより



2020年11月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

日頃から新型コロナウイルスの対応へご協力いただきありがとうございます。園内でも徹底して感染予防を実施しています。今後ご協力をよろしくお願いいたします。

先月の欠席状況

- ・溶連菌感染症：1名
 - ・突発性発疹：1名
 - ・咽頭結膜熱：1名
 - ・発熱：16名
 - ・咳：15名
 - ・鼻水：5名
 - ・下痢：1名
- (柿生保育園：160名中・柿生かきっこ保育園：22名中)

インフルエンザ

- ◆症状：38℃以上の高熱、咳、頭痛、関節炎、下痢、腹痛、全身倦怠感など
- ◆予防：日頃の手洗い・うがいの徹底。人混みを避け、外出時にはマスクを着用する。インフルエンザかなと思ったら感染拡大を防ぐために登園を控え、早めに医療機関を受診しましょう。早期対応が大切です。

インフルエンザの診断が出た場合には、保育園へ報告をお願いします。

- ◆予防接種：13歳未満では、1回の摂取では十分な免疫が得られないため、2回の摂取が必要になります。重症化や重い合併症を防ぐことができます。

※登園停止期間を確認し、登園可能になってから元気に来ていただくようお願いいたします。
また、医師の登園許可証明書の提出が必要です。医師の指示に従い、家庭でゆっくり療養しましょう。

【保育園は、集団生活の場です。ご理解ご協力よろしくお願ひします。】

インフルエンザの登園停止期間の早見表 幼児(幼稚園・保育園など)の場合

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
発熱期間										
2日間	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登園可能			
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登園可能			
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	登園可能			
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	登園可能			
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登園可能			

発熱...発熱 発熱なし...発熱なし 登園可能...登園可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。



◎初めて発熱がみられた日を発症とします。

発症した日を0日とし、発症した翌日から1日、2日と数えます。

◎発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してから登園可能になります。



【 冬のスキンケア 】

11月12日は『 皮膚の日 』

空気の乾くこの時期は、皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。
子どもは、分泌量が不安定であるため、バリア機能が安定せず、少しの刺激で湿疹や皮膚炎が生じたり、細菌やウイルスに感染しやすくなるなどさまざまな皮膚トラブルが起こりやすい状態です。



スキンケアの基本は、清潔と保湿です。正しいスキンケアで子どもの肌を守りましょう！



健康集会



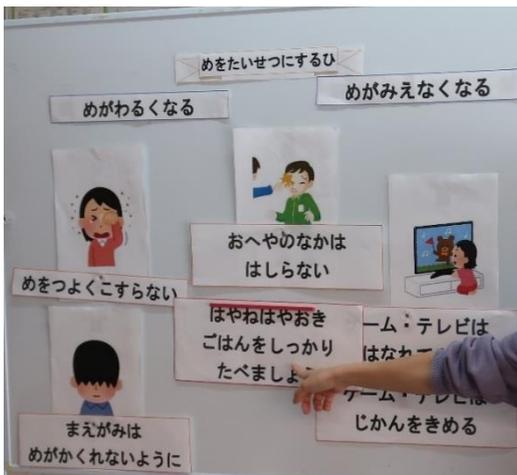
10月10日は、目の愛護デーでした。幼児クラスのみんなに『目の健康』について健康集会を実施しました。3.4.5歳年齢ごとにお話をしました。目について、まゆげ・まつげ・まぶた・なみだのそれぞれの役割について伝えました。目を大切にするために目を強くこすらないこと汚れた手で目を触らないこと、テレビやゲームの時間を決めることなどについて子どもたちと確認しました。今後も目の病気や怪我に注意して、子どもの目を大切にしていきたいと思います。



生まれたときは、明暗を感じる程度の子どもの視力が大人並みの1.0くらいになるのが6歳頃と言われます。人間は、外からの情報の80%以上を目から取り入れています。乳幼児期は、目の機能が育つ大切な時期です。現代人は、テレビ・パソコン・スマホ・携帯型ゲーム機などで目を酷使している状況があります。

◎子どもは視力に異常が生じていても自分で症状を訴えることは難しいため、気になる様子が見られるときは眼科を受診しましょう。

- ・目を細めてみる
- ・片目で見る
- ・顔を傾けてみる
- ・まぶしががる
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたが下がっている



《 視力検査ってどうするの？ 》

子どもたちは、3歳児健診の時に視力検査の経験があると思いますが、普段行わないことごとなので、視力検査の方法についてみんなで確認しました。3歳児では、食べかけのドーナツをランドルト環にみたてて、どの動物が食べたのか答えてもらいました。



給食だより



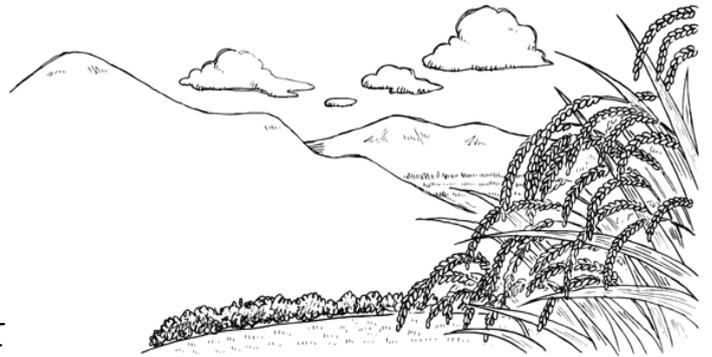
2020年11月

ごはんのちから



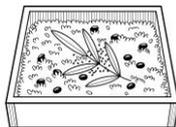
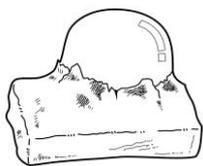
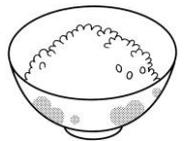
米は日本の食生活には欠かすことができないものであり、主食としての米は自給率100%を保っているのですが、食事の洋風化など食生活の変化により消費量は年々減少してきています。

米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギーとなりますが、炭水化物は体内で糖質となるため脳のエネルギー源としても重要な役割を持っています。ごはんは粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されるため腹持ちがよく、インシュリン分泌もゆっくりなため糖尿病予防や肥満防止に効果があります。



うるち米ともち米

米に含まれているでんぷんの性質によりうるち米ともち米の2種類がありますが、うるち米は一般に食べられているごはんで、加工品として上新粉やピーフンなどがあります。近年は米粉を用いたパンや麺などさまざまなメニューになり、食料自給率UPにつながると期待されています。



もち米は餅やおこわに用いられ、加工品として白玉粉や道明寺粉に使われます。もち米は水分と加熱により粘り気が出る性質があるため、餅やおこわは消化に時間がかかり、ごはんよりも腹持ちがよいとされています。



かるかん

九州地方の銘菓

- ① 上新粉 200g とバキグパダ-小さじ1を合わせる。
- ② 長芋 100g をすりおろし、砂糖 100g を2~3回に分けて加えよくすり混ぜる。
- ③ ②に水 130cc を少しずつ加えてのばし、①と甘納豆 50g を加え全体が均一になるように混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を丸皿に入れ、強火で10~15分蒸す。



11月23日 勤労感謝の日

給食ができるまでには、食べ物を育ててくれる農家の方、運搬業者、地域の商店、献立作成の栄養士、調理さんなど、たくさんの方が関わっています。みんなに感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしましょう。



11がつのこんだて

2・16(月)	4・18(水)	5・26(木)	6・20(金)	7・21(土)
ごはん 魚のもみじ焼 もやしの三杯酢 味噌汁 フルーツ	ごはん オムレツ 春雨サラダ 清汁 フルーツ	ごはん 焼き魚 小松菜の胡麻和え 芋煮 フルーツ	ごはん カレー 三色サラダ フルーツ	ごはん 生揚げの中華風煮 黄金煮 味噌汁 フルーツ
牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	牛乳 スイートポテト	牛乳 りんご入り蒸しパン	牛乳 やきそば	牛乳 ぶどうパン せんべい
9・30(月)	10・24(火)	11・25(水)	12(木)	13・27(金)
ごはん おからハンバーグ ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	ごはん キッシュ 野菜ソテー 白菜スープ フルーツ	ロールパン チキングラタン 白菜サラダ わかめスープ フルーツ	ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き ほうれん草の海苔和え 煮豆 味噌汁 フルーツ
牛乳 沖縄風ドーナツ	牛乳 ココアクリームパン	牛乳 炊き込みごはん	牛乳 ふかし芋 揚げせんべい	調整豆乳 パイ菓子 甘辛せんべい
14・28(土)	17(火)	19(木)お誕生会♪		
ごはん ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 信田巻煮 切り干し大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	鮭とブロッコリーのスパゲティ コールスローサラダ さつまいものスープ デザート		
牛乳 スナックパン せんべい	牛乳 青のりごはん	牛乳 ロールカステラ		
◎発注の都合上により献立の変更がある場合がありますが、ご了承下さい。 ◎午前中、乳児のおやつには牛乳が付きまます。 ◎_____は、全園児主食提供です。 ◎フルーツはりんご、みかんの予定です。				



献立レシピの紹介

りんご入り蒸しパン

<材料> 4人分

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
砂糖(A)	大さじ2
スキムミルク	大さじ3
水	大さじ4
りんご	中1/4個
砂糖(B)	小さじ2

<作り方>

- ①小麦粉はベーキングパウダーと合わせふるいにかけておく。
- ②りんごは1cm角に切り、砂糖(B)と煮て冷ましておく。
- ③スキムミルクはぬるま湯で溶き、冷ましておく。
- ④③に卵、砂糖(A)を混ぜ合わせ、①、②を加え、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ⑤④をホイルケースに流し入れ、蒸し器で10分位蒸す



食品ロス

日本では、年間2800万トンの食品廃棄物が排出されています。そのうち、まだ食べられるのに捨てられてしまうもの、つまり、「食品ロス」が家庭からだされるものだけでも300万トンもあるといわれています。食品ロスが生じる原因を知り、減らす工夫をしましょう。そして、食べ物への感謝の心を大切にし、「残さず食べる」、「感謝の心をもつ」など、食についての食習慣を見つけましょう。

食品ロスとなるもの

- ①食べられる部分
 -  野菜の過剰な切り落とし
 -  作りすぎ
- ②食べ残し
 -  好き嫌い
- ③期限切れとなった食品
 -  冷蔵庫に入れたまま忘れていた
 -  過剰購入

食品ロスをなくす工夫

- ①計画的に買い物をする
 - 安いからといって買いすぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食品を買ったりすると、使い切れずに腐らせてしまうことが多くなります。買い物の前には、必ず、食料の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。
- ②賞味期限と消費期限を確認する
 - 食品を買うときはもちろん、買って保存しているときも、「消費期限」や「賞味期限」をまめに確認するようにしましょう。
- ③食べきる
 - 捨てる前に考えましょう。本当に捨てるべきものですか。少しの工夫で、いつもなら捨てていたものが立派な一品になり、加えて、食品ロスもなくなります。

