

11月の園だより

2021年 11月

柿生保育園・柿生かきこ保育園

木々の葉がきれいに色づき、秋の深まりを感じる頃となりました。子ども達は色とりどりの落ち葉を拾い集め、ままごと遊びの食材や、買い物ごっこのお札に見立てて楽しんだりしています。



また、今も元気に咲くピンクの千日紅も摘み取って、早速お



砂のケーキにトッピング。あつという間に完成させては大満足の子も達です。秋はまさに芸術の秋。美しく色鮮やかな秋の自然に触れながら、子ども達の自由な感性が豊かに育まれるように願っています。

11月の行事予定

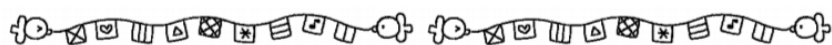
2	火	5歳児 運動会通し練習
10/25 ~6	月 ~土	駒沢女子短期大学 洗足こども短期大学 実習(~6日)
6	土	第56回 運動会(5歳児)※
7	日	(運動会予備日)
10/28 ~9	火	4歳児個人面談(~9日)
10	水	健康の日 3歳児個人面談(~19日)
11	木	芋煮会※
16	火	防災の日(避難訓練)
18	木	誕生会(各クラスで行います) 園医健診 本園0,1歳児
19	金	「みんなのおゆうぎかい」 通し練習※
22	月	2歳児個人面談(~12月2日)
25	木	3.4.5歳児 「みんなのおゆうぎかい」※

※詳細は別記をご覧ください

◆◇ 11月6日(土)5歳児 運動会について ◇◇

いよいよ本番を間近に控え、友達と力を合わせ、心を一つにして取り組んでいる年長さん。当日も、自分の力を存分に発揮しながら楽しんで参加できるよう、職員一同、サポートしてまいります。

「運動会のお知らせ」と「運動会プログラム」、およびクラス掲示をよくご確認ください。また、0歳~4歳児の通常保育のご家庭の皆様には、開門時間(8:40)と登園時間が重なり、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご協力の程よろしく願いいたします。



◆◇ 11月25日(木)3・4・5歳児「みんなのおゆうぎかい」について ◇◇

例年運動会の場で行う3,4,5歳児のお遊戯を、今年度は25日(木)の日常の保育の中で「みんなのおゆうぎかい」として園庭で年齢ごとに発表の機会をもつことといたしました。戸外で存分に体を動かしながら、みんなで一つの目的に向かって力を合わせ、表現する活動を考えています。また、活動を通して子ども達がお互いに認め合いながら、仲間意識を深めることをねらいとしています。活動の様子は、動画および写真にて保護者の皆様にお伝える予定です。当日の天候、気候により予定が変更する場合がありますので何卒ご理解のほど、よろしくお願いいたします。詳しい内容については、後日プリントにてお知らせいたします。

◆◇ 11月11日(木)芋煮会について ◇◇

当日の給食メニューでは、さつまいも入りの芋汁をみんなで味わいます。4,5歳児は「ラップおにぎり作り」を行いますので、エプロン、三角巾、マスクのご用意をお願いします。また、5歳児は春から育てて無事収穫したお米も、ミニおにぎりにして味わう予定です。



◆◇ 楽しかったね！運動遊び Day ◆◇

先月 0 歳児～4 歳児で行われた運動遊び Day。おうちでの子ども達の反応はいかがだったでしょうか。0、1、2 歳児クラスでは、日ごろから親しんでいる遊びや、お気に入りのものを取り入れたことで、安心した雰囲気の中で楽しめたようでした。3、4 歳児クラスでは、自分の力を発揮してやる気と自信が高まり、友達と協力し合うことの大切さや喜びを味わうことができたようでした。当日はもちろん、その日を迎えるまでの遊びや活動の中で、子ども達を感じた思いを、様々な表情、行動や言葉で触れることができ、私たちにとっても、その子らしい明るさやたくましさ、優しさなどに気づくことができた貴重なひとときでした。運動遊び Day の様子は、近日ポスターとお写真にてお届けいたします。また、販売用のお写真は 22 日(月)に公開予定ですので、どうぞお楽しみにお待ちくださいね。



0歳児



1歳児



2歳児



3歳児



4歳児



年長さんが
テラスから
応援して
くれました♪

◆◇ つくってあそぼう！ おうちで木くず体験 ◆◇

先日、父母会よりお知らせしたとおり、12月初旬におうちで「木くず体験」をご家族で楽しんでいただけるよう、父母会大役員の皆様を中心に企画を進めております。一昨年のワークショップでは、思わず大人も夢中になってしまう程、様々な色や形の木くずに創作意欲が高まり、素敵な作品がいっぱいでした。まずは、日常の保育の中で、保育士と子ども達で木くず遊びを楽しむ予定です。詳しい内容については、今後も父母会からのお知らせをご確認ください。



今年も、小田原市にあるクラフトショップより「寄せ木細工の木くず」をお取り寄せします。色んな形、カラフルな色、そして木のいい香りがします！



過去のワークショップの様子です



11月の保健だより



2021年11月
柿生保育園・柿生かきっこ保育園

運動遊びでは、元気いっぱい身体を動かし、一生懸命に取り組んでいる姿が素敵でした。活動の中では、大きな怪我や打撲などもなく元気に過ごせていました。インフルエンザが流行する時期です。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、ウイルスに負けない身体をつくり感染症を予防しましょう。

先月の欠席状況

- ・溶連菌感染症：1名 ・発熱：31名 ・咳：19名 ・鼻水：5名 ・嘔吐：2名
- ・中耳炎：1名 ・リンパ節炎：1名 ・喘息：1名

(柿生保育園：163名中・柿生かきっこ保育：22名中)

インフルエンザ

◎症状：38℃以上の高熱、咳、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、腹痛、全身倦怠感など全身の症状がみられます。

*高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすいのでこまめな水分補給が大切です。

◎予防：予防接種、こまめな手洗い・うがい、人混みを避ける、定期的な換気など早寝早起き、バランスの良い食事、十分な睡眠を取り、ウイルスに負けない身体を作りましょう！

*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。



《 インフルエンザ脳症 》

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。

発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。

このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

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	☒	☒	☺	☺	☺	☺	🏠			
3日間	☒	☒	☒	☺	☺	☺	🏠			
4日間	☒	☒	☒	☒	☺	☺	☺	🏠		
5日間	☒	☒	☒	☒	☒	☺	☺	☺	🏠	
6日間	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☺	☺	☺	🏠

☒…発熱 ☺…発熱なし 🏠…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。

*登園停止期間を確認していただき登園時には、**登園許可証明書**の提出をよろしくお願いします。

◎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。

『 11月8日 いい歯の日 』

歯の健康は、全身の健康につながります。
歯を大切にしましょう！

◎かむことの大切さ

- 消化吸収が良くなります。
- 脳の働きを活発にします。
- あごの発育を助けます。
- 唾液がたくさん出て虫歯予防になります。
- 満腹サインで食べ過ぎを防ぎます。
- 顔の筋肉が鍛えられ、表情が豊かになります。



一口で30回噛むことを目安にゆっくり食べるようにしましょう。

*定期的にお口の中を確認していただき、口腔内に異常があった場合は、早めに歯医者を受診し、早期発見・早期治療で歯を守りましょう。

歯をきれいに
みがきましょう！！



柿生保育園では、感染症拡大防止のため、全年齢で給食後の歯磨きを当分の間中止しています。

歯磨きについては、口腔内を清潔に保つ、虫歯予防、感染症予防につながりとても重要です。

しかし、保育園は集団生活の場であり飛沫が飛ぶことで感染リスクが高まることが考えられます。歯磨きがない分、給食後など口腔内の清潔を保てるようにチェックしています。

お家では、朝ご飯の後、夜ご飯の後、夜寝る前など丁寧にしっかり歯磨きをしましょう！

～ 11月12日 いい皮膚の日 ～

あせもやとびひなどについては、夏のイメージが強いですが、暖房や厚着などが原因で冬でも皮膚トラブルがみられやすくなります。1年を通してのスキンケアが大切です。

子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめで十分です。

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、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。

正しいスキンケアで子どもの肌を守りましょう！

◆乾燥対策をしましょう。

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。

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで室内の湿度調整を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。お風呂上りには、保湿クリームを使用するなど対策しましょう。

スキンケアの基本は、**清潔と保湿**です。





給食だより



2021年11月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。寒い冬には身体を温める食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月24日は「和食の日」



11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」とされています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。柿生保育園では「かつお厚削り」という、いわゆる花かつおより厚いものを使用し出汁を取っています。かつお厚削りは長くに煮出すことにより濃厚なだしを取ることができます。この出汁を使って作る柿生保育園のお味噌汁は、子どもたちに大人気です。

★和食の4つの特徴

●正月などの年中行事との密接な関わり



正月のおせち料理やお雑煮から始まり、大みそかの年越しそばまで、「食」は欠かせないものとなっています。食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深める役割も持っています。

●健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、動物性油脂(バターなどの乳製品)ではなく、だしのうま味を用いる調理法が発達してきたため、低カロリーな食事となっています。



●自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の1つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたりして季節感を楽しみます。



●多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、表情豊かな自然が広がっている為、各地で地域に根差した**多様な食材**が用いられています。



給食で使用しているかつおぶしです！！



◎和食にかかせないご飯の魅力

「日本型食生活」の中心となるご飯にはこんなメリットがあります。

★ご飯を基本にすることで汁、魚、肉、野菜など様々な組み合わせが可能。そのため、多様な食材を組み合わせた食事になる

★ご飯には塩分がない(他の食品からの塩分には注意が必要です。)

しかし、「ご飯を食べると太るのではないか」と心配する人も多いのではないのでしょうか。ご飯は粒のまま食べるため、小麦などの粉からできているパンや麺類よりゆっくりと消化・吸収されています。そのため、腹持ちが良くおなかやすきにくなり、結果として間食などを抑える事ができます。

腹持ちのよさ



今月の旬の食材 《れんこん》



私たちが食べているれんこんは、ハスの地中にある茎の部分が肥大したものです。日本では最初は主に「ハスの花」として観賞用に利用されていたようですが、シャキッとした触感が魅力のれんこんは、穴の開いたその形状から、先の見通しがきく縁起物として正月料理や精進料理に用いられ、親しまれている野菜です。

豆知識

れんこんを食べて丈夫な身体に！
 れんこんはビタミンCを多く含んでいます。強い抗酸化力によってがんなどの病気を予防したり、皮膚や骨を強化する働きがあります。ビタミンは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。

れんこんの穴はいくつ？
 れんこんの穴は、呼吸するための空気を送り込む通気口の役割を果たしています。その数は、れんこんの大きさによって異なることがありますが、だいたい切り口の真ん中に1個、その周りに9個あります。



☆美味しいれんこんの選び方

れんこんを選ぶ際は、ふっくらと丸みがあって太く、皮につやがあり褐色～黄色の自然な色味のものを選びましょう。穴が小さくサイズが揃っていて肉厚なものが良品とされます。切り口に傷や色むらがあるものは避けて購入しましょう。

11がつのこんだて

1・15(月)	2・16(火)	4・17(木・水)	5・19(金)	6・20(土)
ロールパン 米粉豆乳グラタン ナムル コーン入り野菜スープ フルーツ	ごはん 豚肉の焼き肉 れんこんの酢の物 味噌汁 フルーツ	ごはん 魚のもみじ焼き ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐の松風焼き しょう油フレンチ 味噌汁 フルーツ	ごはん ポークビーンズ 野菜の味噌マヨネーズ和え 清汁 フルーツ
牛乳 オートミールバー	牛乳 ごまじゃこごはん	牛乳 ツナとコーンのおやき	牛乳 ふかし芋 塩せんべい	牛乳 スナックパン せんべい
8・22(月)	9・30(火)	10・24(水)	11(木)	12・26(金)
ごはん 鶏肉と里芋の煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ごはん カレー 彩り野菜のピクルス風 フルーツ	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	ごはん おからハンバーグ キャベツのおひたし 芋煮 フルーツ	ごはん チキンカツ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ
牛乳 芋ようかん	調整豆乳 塩味せんべい サブレ	牛乳 マカロニのあべ川	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 メロンパン風トースト
13・27(土)	25(木)	29(月)	18(木)お誕生会♪	
ごはん 生揚の中華風煮 黄金煮 味噌汁 フルーツ	ごはん おからハンバーグ キャベツのおひたし 白菜スープ フルーツ	ごはん レバーのごま揚げ れんこんのサラダ 中華風スープ フルーツ	五目ごはん 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ 清汁 デザート	
牛乳 ぶどうパン せんべい	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 かるかん	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つきます。
 ◎18日(木)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。