

令和5年度 あおい幼稚園  
えんだより・あおいっ子



今月の行事予定

☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3  文化の日	4	5
6 人形劇 (AM) 運動会 スナップ 販売終了	7	8 体育教室 (年長・年中)	9	10 年長児 スイミング 教室	11 射水市 農業産業 まつり 年長児出演	12
13	14	15 防犯訓練	16 避難訓練	17 交通安全指導	18 富山県私学祭 年長児 作品展示 (高岡文化ホール) 11/20まで	19
20	21	22 発育測定 さくらんぼクラス	23  勤労感謝の日	24 誕生会  特別保育 申込締切日	25	26
27 年少児 年中児 記念撮影 (発表会) AM	28 年少児 年中児 リハーサル AM	29	30 年中児 キラキラ 発表会	【今後の予定】 12/1 年少児キラキラ発表会 12/4 年長児記念撮影(発表会) 12/8 年長児リハーサル 12/9 年長児キラキラ発表会 12/22 終業式(1号認定午前保育)		



## 6日 人形劇(AM)

葵会さん主催の人形劇の日です。人形芝居『かすぺる』さんによる人形劇が行われ、今回のお話は“オズの魔法使い”です。午前中の開催なので、全園児で人形劇を楽しみたいと考えています♪

## 11日 農業産業まつり

(年長児出演)

射水市農業産業まつり実行委員会さんが主催するイベントに年長児さんが参加し、鼓隊演奏を披露します。その他、様々な催し物がありますので、ご家族皆さままで足を運んでみてはいかがでしょうか。



### 【はっぴょうかいの衣装について】

各クラスの演目によっては、準備していただきたい物があるかもしれません。  
各学年でお知らせができましたら、ご協力をお願いいたします。

尚、衣装を着て記念撮影を下記の日程で行います。

年少・年中 ⇒ 11/27(月)AM

年長 ⇒ 12/4(月)AM

### 【はっぴょうかい日程一覧】

11/30 年中発表会

12/1 年少発表会

12/9 年長発表会

1/26 未満児発表会

## おねがい

- ①寒い季節になりティッシュの使用頻度が多くなりました。ティッシュ1箱のご寄付をよろしく願います。
- ②カバン等に幾つものキーホルダーを付けていることで子ども同士のトラブルや園生活に支障をきたすことがあります。そこで、キーホルダーをカバンつける場合は『華美ではないもの・危険のないもので2つまで』とさせていただきます
- ③子ども同士が園内で持参した品物を交換することは基本禁止にしています。ご家庭でお願いします。

## おしらせ

朝晩がずい分冷え込むようになりました。寒い日はスパッツ(あまり華美でないもの)や上着を着用するなど、防寒対策をお願いします。体操服に着替える時は、基本的にはスパッツははきません。尚、タイツは脱ぎ着しにくいのでご遠慮ください。



## ～やってみよう！～

### たんぽぽ組

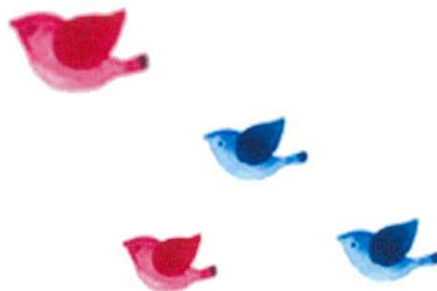
- 先生や友達と一緒に、落ち葉や木の実を拾い、秋の自然に触れてあそぶことを楽しもう。
- スポンや靴下の脱ぎ着など、簡単な身の回りのことをやってみよう。

### かなな組

- お茶碗やお皿を持ち、正しいスプーンの持ち方で食べてみよう！
- 戸外に出て、固定遊具の使い方を知り、順番を待つなど簡単なルールを理解しながら遊ぼう。

### さくら組

- 当番活動に挑戦！  
～保育者に見守られながら、給食の準備(机拭き)や、挨拶を進んでやってみよう。～
- 自分のイメージを音や身体、言葉を使って表現する楽しさを味わおう。



### すみれ組

- 友だちと協力しながら、一緒に遊びを発展させる事の楽しさを味わおう。
- 物語の世界を自分たちなりに表現することを楽しもう。

### きく組

- イメージしたものを試行錯誤しながら様々な形で表現してみよう。  
(製作・音楽・身体表現・なりきり等)
- 友達と共通の目標に向かって話し合ったり、一緒に取り組んだりする楽しさを味わおう。



# Happy Birthday Day

11月生まれのおともだち おめでとう

❀ かな組 ❀

17日

❀ たんぽぽ組 ❀

誰もいません

❀ さくら組 ❀

2日  
6日  
8日  
28日

❀ すみれ組 ❀

10日

❀ きく組 ❀

6日  
7日  
16日  
16日  
24日  
27日

おめでとう





# 鷹 寺 学 園

## INFORMATION

幼稚園でのどの活動も、日々の経験の積み重ねの上にあるものばかりです。運動会の経験をきっかけに、様々な活動への取り組みに積極性がみられるようになってきていると思います。

製作活動にも楽しく取り組んでいます。園では、子どもの「成長へのきっかけ」がたくさん生まれる活動を、これからも工夫していきます。

保護者の皆様には、今後も温かい目で子どもたちを見守ってくださいますよう、よろしくお願いいたします。

### 経験をいかそうとする子どもたち

行事を経験してきた子どもたちは、いろいろな場面でその経験を生かそうとするようになります。

友だちと、大きい子と、小さい子と一緒に遊ぶ中で、工夫し合い、話し合う姿も見られるようになります。

互いに励まし合い、助け合う経験を通して「ありがとう」が素直に言える優しい子になっていくのです。

私たちは、いろいろな場面を通して、子どもたちへの言葉がけに工夫をしていきます。子どもたち自身に何を感じ取って欲しいか、何に気づいて欲しいか、話し合いをしながら 子どもたちのより良い成長を促していきます。

### メンタルヘルス

(心の健康状態)

心が軽い・穏やかな  
気持ち・やる気がわ  
いてくるような時は

こころが健康

前向きな言葉  
元気になる言葉  
優しくなれる言葉  
笑顔で一杯になる

言葉

探していきましょう！



## ◎幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿

### その7 自然との関わり・生命尊重

自然に触れて感動する体験を通して、自然の変化などを感じ取り、好奇心や探求心をもって考え言葉などで表現しながら、身近な事象への関心が高まるとともに、自然への愛情や畏敬の念をもつようになる。また、身近な動植物に心を動かされる中で、生命の不思議さや尊さに気づき、身近な動植物への接し方を考え、命あるものとしていたわり、大切にすることが出来るようになる。

(参考 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 東洋出版発行武藤隆著)

朝元気に登園してきた子どもたちは、準備ができるとそれぞれがお気に入りの遊びを始め、友達がしていることに興味を持ってのぞき込んだり、仲間を集めたりしながら活動しています。

私たちは、子どもたちが身近に自然を感じる事が出来るよう、環境を工夫していきたいと思えます。

## ◎給食費・保育料等納入金について

11月納入金は、20日(月)となります。





# 11月 献立カレンダー



毎月19日は  
**食育の日**

令和5年11月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
<b>【お知らせ】</b> ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きとぎとの日」です。 6日(月)はにんじん、16日(木)はりんご、 21日(火)はキャベツです。		1	2	3	4
		牛乳・ねじねじ (ごはん) 鶏肉とねぎの甘辛炒め パンサンスー 水菜のスープ	牛乳・たべっこ動物 (ごはん) 洋風すりみ揚げ ブロッコリーのごま和え なめこのみそ汁	● 文化の日	幼児牛乳・お菓子 (ごはん) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー 幼児牛乳
		牛乳・源氏パイ	牛乳・芋棒		豆びよいちご・お菓子
6 ◎ (卵・乳・小麦なし)	7	8	9	10	11
野菜生活・花花せんべい (ごはん) ごぼうと牛肉の炒め煮 にんじんサラダ さつま芋のみそ汁	牛乳・アンパンマンのソフトせんべい (ごはん) ポイルウイナー 三色和え 焼きそば	牛乳・鉄塩せん (ごはん) さばのみそ煮 おひたし 秋の味覚汁	牛乳・アンパンマンの幼児ビスケット (ごはん) お好みあられ揚げ 水菜と切干大根のほりはり 豆腐のみそ汁	牛乳・カルシウムせん (ごはん) キャベツメンチカツ カリコリ漬け 具だくさんみそ汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウイナー ピピピチーズ ゼリー 幼児牛乳
☆パインゼリー	牛乳・ロアンヌ	きになる野菜(白ぶどう)・豆乳クッキー	牛乳・しろえび紀行	牛乳・マリービスケット	幼児ぶどう・お菓子
13	14	15 (卵・乳・小麦なし)	16 ◎きとぎとの日	17	18
牛乳・マンナウエファー (ごはん) 肉じゃがコロッケ ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳・にんじんせんべい (ごはん) えびフリッター ゆかり和え 麻婆豆腐	バナナ (ごはん) 鶏肉の照焼き いんげんのごま和え 豚肉と白菜のみそ鍋風	牛乳・まんまるソフトせんべい (ごはん) 鶏肉のアップルソース 納豆サラダ わかめスープ	牛乳・さくさくポーロがぼちゃ (ごはん) 魚のゆずみそかけ なめたけ和え むらくも汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
幼児牛乳・ハッピーターン	☆フルーツポンチ	豆びよココア・ソフトせんべい	牛乳・お米deスイートポテト	幼児牛乳・揚一番	野菜&フルーツ・お菓子
20	21 ◎きとぎとの日	22 和食の日●	23	24 ●	25
牛乳・たまごせんべい (ごはん) 卵焼き ツナ和え おでん やさしいふりかけ	ヨーグルト (ごはん) いかのかりん揚げ(未白身魚) こまった菜おいしい菜 キャベツのみそ汁	牛乳・赤ちゃんせんべい (ごはん) 鮭の塩焼き じゃがいものつや煮 すまし汁	● 勤労感謝の日	牛乳・ウエハース わかめご飯 マーレードチキン スパゲティサラダ ワンタンスープ ▲お米のバリエーションみかん▲	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・プチたい焼き	牛乳・ぼたぼた焼き	牛乳・☆こんぶ蒸しパン		幼児牛乳・ソフトサラダ	幼児りんご・お菓子
27	28	29	30	日付	<b>11月24日は和食の日</b> 和食の形である主 食・主菜・副菜を組 み合わせ、だしのお いしさが味わえる給 食になっています。 当園は、11月22日 に実施します。
牛乳・シガーフライ (ごはん) 魚の竜田揚げ ◆いとこ煮 青菜のみそ汁	牛乳・白い風船 (ごはん) 肉団子 スティックきゅうり ねぎシチュー	牛乳・ビスコ (ごはん) やさいかき揚げ やみつきブロッコリー うどん汁	牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) ドライカレー 変わり和え コンソメスープ	主 食 午前おやつ (3歳未満児)  (全児) 昼食献立	
☆ピーチムース	牛乳・ばりんこ	☆キャラメルプリン	牛乳・りんごタルト	(全児) 午後おやつ	

※飲み物がない日はお茶が付きます





秋も深まり朝晩はめっきり冷え込む季節になりました。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深めましょう。

わしょく  
「和食」ってな～に？

四季折々の自然のめぐみを大切に、感謝のきもちと共にくらしの中で昔から受けつがれてきた日本の食文化



こんぶ大好き とやま

富山県は昆布の消費量日本一！

とろろ昆布のうまみとあまみが合わさったすまし汁を、和食の日に提供します。

和食の中でもっとも大切なのが「だし」



こんぶ



かつお節



にぼし



干しいたけ

「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にもよいのです。

☆時短クッキング 簡単『水だし』の取り方

こんぶ、かつお節、にぼしなど好みの食材を水に浸け、冷蔵庫で6時間以上おくだけで作ることができます。



富山のお米「富富富」

炊飯のポイントをお米屋さんにお聞きしました！



コシヒカリに比べ粘り気が少ないので、水を少し多めに入れると、ふっくら炊き上がります。

今月の食材 「りんご」



きときとの日



りんごは「医者いらず」といわれるほど栄養価が高く、カリウム、水溶性食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールなどが豊富で、その多くは皮に含まれています。皮は表面が油っぽくベタベタすることがありますが、その成分はリノール酸やオレイン酸という不飽和脂肪酸で、りんご自体を乾燥や病原菌から守っています。

ぜひお家で、皮をむかずに食べてみてくださいね。



給食の先生が考えた

今月のレシピ 「鶏肉のアップルソース」

●材料（1人分）

- ・鶏肉 40g
- ・塩こしょう 少々
- ・料理酒 0.5g
- ・片栗粉 4g
- ・油 4g
- ・りんご 10g
- ・玉ねぎ 5g
- ・しょうゆ 2g
- ・酢 2g
- ・さとう 2g

●作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをする。
- ② ①に料理酒を振りかけ全体になじむように混ぜ、15～20分置く。
- ③ りんごと玉ねぎはすりおろし、Aを加えて煮る。
- ④ ②に片栗粉をつけて、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤ ③に揚げた鶏肉をからめる。

りんごをすりおろして作った甘酸っぱいソースを、子ども達が大好きなから揚げにからめました。つくってみたい感想アレンジ方法等、園に教えてくださいね。



【クイズ】 つぎのなかでりんごのなまえにあるのはどれでしょう？

- ①にほんいち ②せかいいち ③うちゅういち

答えは下にあります

# ほけんニュース

何を着せたらよいの？

## 寒い季節の幼児の衣服

衣服の役割や寒い季節には、どのような衣服がよいのかについて考えてみましょう。

### 幼児にとっての衣服の役割

幼児は、体温調節機能が未発達で、体重当たりの体表面積が大きいために放熱しやすく、外気温の影響を大きく受けます。寒さに対する抵抗力は成人よりも弱いので、幼児にとって衣服による体温調節はとても重要です。

幼児期後半になると、衣服を自分で着たり脱いだりすることに興味を持つため、暑さや寒さの状況に合わせて自分の感覚で着がえられるように、声をかけていきましょう。



### 寒い季節の厚着に注意!

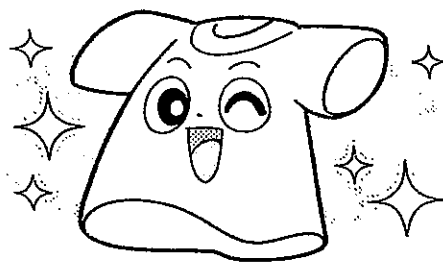
幼児は基礎代謝が成人より高いので、冬でも汗をかきます。汗をかいた後に体が冷えると、かぜをひく原因になります。

活発に動き回っている時の衣服は、成人よりも1枚少なくするとよいでしょう。汗をかいたら着がえます。



### 肌着を着ることの大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んで着せましょう。また、動きやすいように伸縮性があるものにします。





# 寒い季節の重ね着の仕方

肌着の上に着る衣服は、適度のゆとりを持って重ね着をすると、素材の断熱性能に加えて、衣服間の空気の層が積み重なり保温性が増します。下の表は、重ね着の目安です。

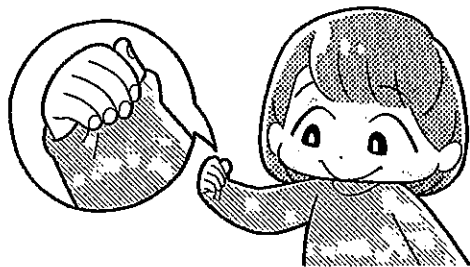
室内	室温 20～ 25度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ			
	室温 16～ 22度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー		
室外	気温 14～ 20度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	薄手の 防風性上着	靴下・靴	
	気温 10～ 16度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	コート	靴下・靴
	気温 5～ 10度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	ダウン ジャケット	マフラー ・帽子 靴下・靴

※「寒い季節の重ね着の仕方」は、成人用の体熱方程式に、5歳女兒の平均的な体重や身長等を当てはめた概算から作成したものです。

## 重ね着をする時の袖の通し方

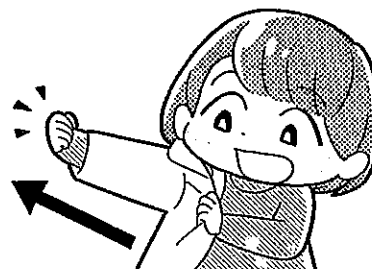
くり返し行うことで、自分で着られるようになります。励ましながら見守りましょう。

1



着ている服の袖口をしっかりとつかんで、上着を着た時に巻き上がらないようにします。

2



袖口をしっかりとつかんだまま、上着の袖に腕を通します。

# たのしくたべようニュース

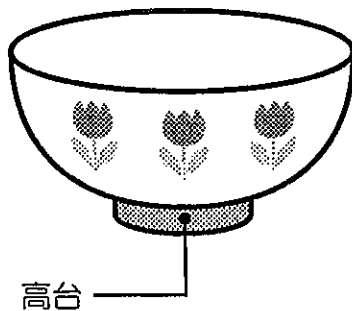
## 茶わんを持つ習慣は幼児期から

食事の時に、食卓に茶わんを置いたまま食べるのは、背中が曲がり、見た目も悪く、食事マナーとしてはよくありません。幼児期から茶わんを持って食べる習慣を身につけさせましょう。

### 茶わんを選ぶ時

#### 形・大きさ

丸みのある形で、底に高台があるものが持ちやすく、滑りにくくなります。大きさは、子どもの手に合ったもので、無理なく持てるくらいがよいでしょう。



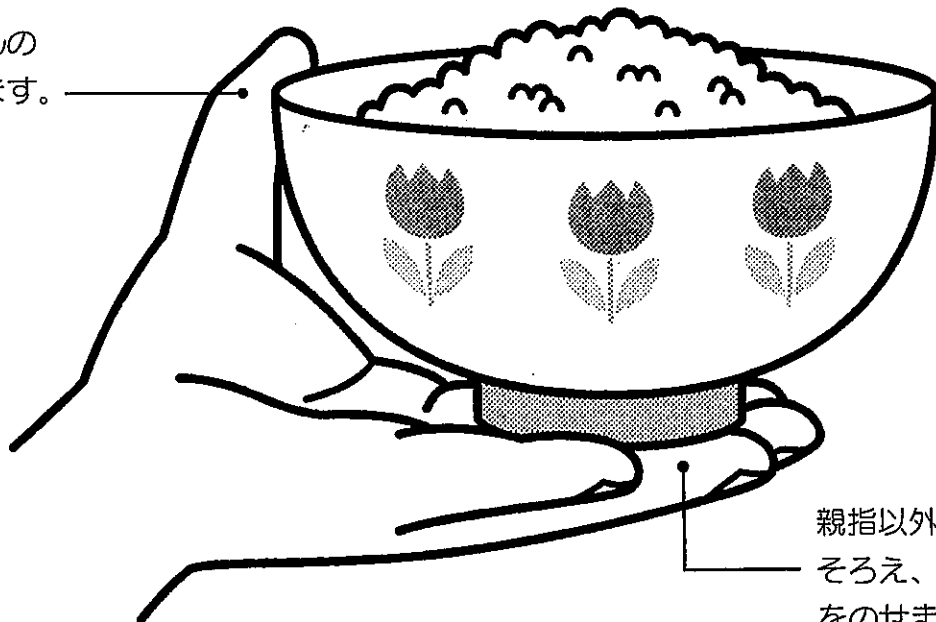
#### 重さ・材質

割れると困ることからプラスチック製がよいと思うかもしれませんが、プラスチック製は外側が熱くなり、手で持てないこともあります。子ども用は熱が伝わりにくい陶器で、少し厚めで軽いものが適しています。

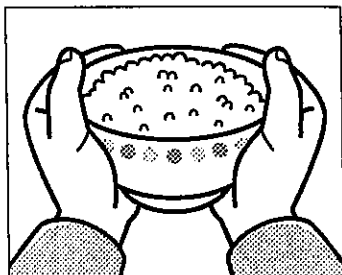
### 茶わんの持ち方

茶わんやおわんは、利き手と反対の手で持ちます。

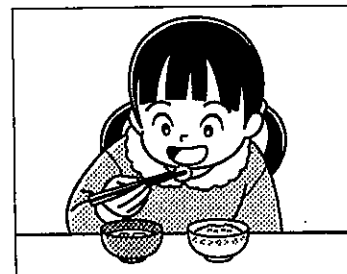
親指を茶わんのふちにかけます。



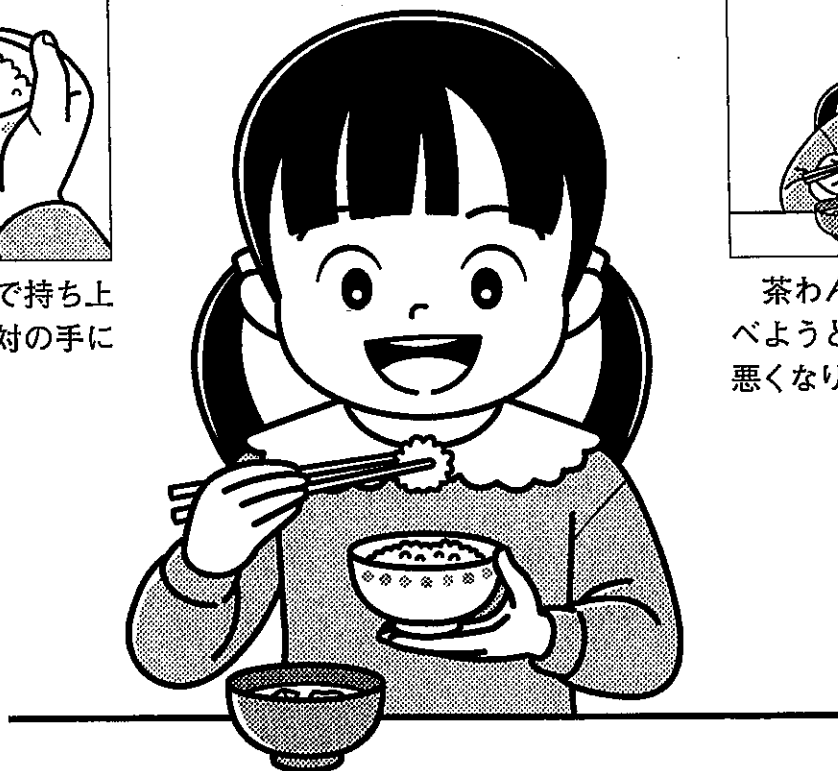
## 茶わんを持って食べよう



茶わんは両手で持ち上げ、利き手と反対の手にのせます。



茶わんを持たないで食べようとする、姿勢が悪くなります。



茶わんを持って食べることで姿勢がよくなり、見た目も美しくなります。また、食べ物がこぼれ落ちるのを防ぐことができます。一緒に食事をするおとなは、子どもに手本を示すためにも正しい持ち方で食事をするのが大切です。

## 11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。

乳歯が生えそろう3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。