



令和7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
【今後の予定】 12/12 年長児発表会リハーサル 12/13 年長児発表会本番 12/19 2学期終業式(1号認定午前保育) / 懇談会PM 12/22.23 懇談会(両日AMのみ) 1/9 3学期始業式(1号認定午前保育) 1/30 未満児なかよし発表会					1	2
3  文化の日	4	5	6 ティコ ティコ ティン コンサート (AM)	7 避難訓練	8	9
10 防犯訓練	11 年長児 園外活動 スナップ 写真販売 18日まで	12 交通安全 指導 体育教室 (年長・年中) (AM)	13 発育測定	14 誕生会	15	16
17 年長児 交流会 (小杉小 2年生)	18 年中・年少 発表会 リハーサル スナップ 写真販売 最終日	19 年長児 スイミング 教室 (AM)	20 年中・年少 発表会 記念撮影	21 さくらんぼ クラス (未就園児対象)	22	23  勤労感謝の日
24 振替休日	25 特別保育 申込締切日	26	27 年中児 発表会	28 年少児 発表会	29	30

6日 絵と歌とリズムのコンサート♪(AM)

ティコティコティンがやってくる!



県内外の保育施設等で活躍されている、トリオ『ティコティコティン』さんを、葵会主催で今年度もお迎えし、絵と歌とリズムのコンサートを開催します！
ティコティコティンは「ちょちょちょ」という意味で、歌・リズム・絵で子どもたちの心をくすぐります。
わくわく・ウキウキ・ほっかほかの
“ティコティコティン劇場”をお楽しみに～♪



お知らせ

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ためご遠慮ください。

【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出ましたら、ご協力をお願いいたします。

尚、以上児さんは衣装を着ての記念撮影(ヒロシフォトさん撮影)を下記の日程で行います。

年少・年中 ⇒ 11/20 (火) AM

年長 ⇒ 12/8(月)AM

【はっぴょうかい日程一覧】

11/27(木) 年中児発表会
11/28(金) 年少児発表会
12/13(土) 年長児発表会
1/30(金) 未満児発表会



11/11(火)～18(火)の期間、砺波青少年自然の家で行われた『年長児の園外活動』のスナップ販売を行います。販売写真は全てヒロシフォトさんが撮影されたものです。

購入を希望される方は販売期間内に
ご注文ください。

勤続 20 年という節目に、保護者の皆様から素敵な花束を頂きました。皆様からの温かいお心遣いに、心より感謝申し上げます。皆様のお気持ちを胸に、これからも子どもたちと歩んでまいります。

やってみよう！

たんぽぽぐみ

- 散歩や戸外遊びを通して、秋の自然に触れて楽しく遊ぼう。
- 先生や友だちと関わりを持ち、一緒に好きな遊びを楽しもう。

かなぐみ

- 秋の自然に触れながら戸外で身体を動かし、走る、ジャンプなどの運動遊びを楽しもう。
- 簡単なごっこ遊びを楽しむなかで、友だちや先生と会話のやりとりを楽しもう。

さくらぐみ

- 様々な素材を使って自分なりに工夫して遊ぶことを楽しもう。
- 友だちや先生と一緒に劇遊びを楽しもう！
～元気いっぱいステージで表現してみよう～

すみれぐみ

- 友だちと意見やアイデアを出し合いながら、お話の世界を作り上げる楽しさを味わおう。
- シャベる、歌う、踊る、など表現することを楽しもう。
- 友だちとルールのある遊びや身体を使った遊びを楽しもう。

きくぐみ

- 友達とのつながりを深め、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。
- 歌う、踊る、作る…など様々な表現を楽しみ楽しいオペレッタを作ろう！



鷹 寺 学 園

INFORMATION

急な気温低下に体調崩すお子さんが増えています。お子さんの体調変化にご留意ください。

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、製作や遊び等、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様になります。

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。

◎心の健康を保つために

「メンタルヘルス」という言葉を耳にしたことがあると思います。

メンタルヘルスとは「こころの健康状態」を意味します。

心が軽い、力が沸いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が沸いてくるような気持ちの時は心が健康といえます。

大人同様、子どもも、日々の生活でストレスを感じることがあります。

心の健康を保つために、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を、子どもたちに沢山かけてあげたいですね。

そして笑顔になった子どもたちから、私たち大人は日々の元気をもらえるのではないのでしょうか。私たちは、子どもたちの笑顔の為に、明るく声をかけていきます。



◎給食費・保育料等納入金について

11月納入金は、25日（火）となります。



月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 ・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。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 7日(金)はキャベツ、17日(月)はにんじん、 20日(木)は里芋です。				11月24日は和食の日 21日の給食は、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。	
				日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) 昼食献立 午後おやつ	1 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
3  文化の日	4 (卵・乳・小麦なし) 幼児ぶどう・花花せんべい (ごはん) 魚の竜田揚げ ◆いとこ煮 しめじのみそ汁 ☆マスカットゼリー	5 牛乳・アンマンパン(幼児用ビズケット) (ごはん) えびフリッター 水菜と切干大根のはりはり 麻婆豆腐 牛乳・ごぼうせんしょうゆ味	6 牛乳・あかちゃんせんべい (ごはん) 鶏肉とねぎの甘辛炒め ツナ和え 水菜のスープ 牛乳・揚げ一番	7 ◎きときとの日 牛乳・味しらべ (ごはん) 春巻き 茹でブロッコリー サッポロラーメン ☆ココアプリン	8 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 りんごジュース・お菓子
10 牛乳・ねじねじ (ごはん) かぼちゃコロケ 五目きんぴら すりみ汁 牛乳・☆ふかし芋	11 牛乳・まんまるソフトせんべい (ごはん) にら玉炒め やみつきブロッコリー 豆腐のみそ汁 牛乳・ムーンライト	12 コーンフレークの牛乳かけ (ごはん) 鶏肉のから揚げ カラフルポテト チンゲン菜のスープ 牛乳・☆ピザ風蒸しパン	13 牛乳・シガーフライ (ごはん) 魚のゆずみそかけ 甘酢和え むらくも汁 牛乳・瀬戸の汐揚	14 ●誕生会 牛乳・ハッピーターン ドライカレー ボイルウィンナー 変わりりえ コンソメスープ お米のムース 幼児牛乳・ロアンヌパニラ	15 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 ミルージュCa・お菓子
17 ◎きときとの日 牛乳・たまごせんべい (ごはん) 魚のタレかけ にんじんしりしり 玉ねぎのみそ汁 牛乳・源氏パイ	18 牛乳・きなこもち (ごはん) 厚焼き玉子 大根とコーンの甘酢漬 豚肉と白菜のみそ鍋風 牛乳・ソフトサラダ	19 牛乳・カルデツウエハース (ごはん) 回鍋肉 きゅうりのカリカリ漬 わかめスープ 牛乳・ぼたぼた焼き	20 ◎きときとの日 牛乳・ビスコ (ごはん) 里芋と鶏肉の甘辛和え ゆかり和え なめこのみそ汁 牛乳・ココナッツサブレ	21 和食の日献立 牛乳・鉄塩せん (ごはん) 鮭の塩焼き 根菜の煮物 すまし汁 牛乳・☆皮付きりんご	22 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 きになる野菜(キャロット)・お菓子
24  振替休日	25 (卵・乳・小麦なし) りんごゼリー (ごはん) ごぼうと牛肉の炒め物 ほうれん草ともやしのおひたし 秋の味覚汁 きになる野菜(白ぶどう)・ベジタブルせんべい	26 牛乳・ほしのおせんべい (ごはん) ふわふわ卵 コールスロー ビーフンスープ 牛乳・☆揚げパン	27 牛乳・さくさくかぼちゃポーロ (ごはん) 白身魚のみそマヨソース サラダスパゲティ 具たくさんみそ汁 牛乳・くりムース	28 牛乳・マンナウエファ (ごはん) 鶏肉の照焼き 納豆和え おでん 牛乳・カリボテミ	29 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 りんごジュース・お菓子

※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秋の時期に、「和食」について認識を深めましょう。

和食の特徴

「だし」のうま味を活かして減塩になる



「だし」のうま味は料理の味を引き立てるので、調味料が少なくても美味しく食べられます。

昆布だしのとり方

- ①昆布はぬらしたペーパータオルでサッとふき、鍋に水とともに入れて5～6時間つけておく。
- ②鍋を中火にかけ、アクを取りながら10分ほど煮立たせないように注意しながら煮出す。
- ③昆布の表面に泡がプツプツとついてきたら取り出す。

バランスよく栄養素がとれる

和食の基本「一汁三菜」は「ごはん」を中心に「汁もの」や「おかず」を組み合わせた献立です。さまざまな食材の組み合わせで、栄養素をバランスよくとることができます。



富山県のお米 “ 富富富 ”

富富富は

- ・米粒がしっかりしていてベタつかない
- ・冷めてもかたくなりにくい
- ・あっさりとした口当たりでどんな料理でも合う



今月の食材： 人参

人参には、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAになり、皮膚や粘膜を丈夫にするため、体内に病原体やウィルスが侵入しにくくさせ、免疫力を高める働きがあります。

また、たっぷり含まれるβカロテンは皮のすぐ内側にもっとも多いので、皮をなるべく薄くむくようにするか、皮ごと料理したほうが効果的に栄養をとることができます。

今月のレシピ「 にんじんしりしり 」

太閤山あおい園給食先生のおすすめ！

●材料（1人分）

・にんじん	25g
・もやし	15g
・鶏卵	10g
・ツナフレーク油漬け	5g
・さとう	1g
・油	1g
・白炒りごま	0.5g
・濃口醤油	2g
・みりん	1g
・食塩	0.2g

●作り方

- ①にんじんは干切りし、もやしは食べやすい長さに切る。
- ②①を茹でて冷ます。
- ③卵に砂糖を加え、よくまぜる。
- ④フライパンに油をいれ、炒り卵を作り、冷ます。
- ⑤白炒りごまは軽く炒り、ツナフレークの油を軽く切る。
- ⑥Aを加熱して冷まし、②～⑤を和える。

「しりしり」は沖縄の方言で、「干切り」を表します。
旬のにんじんが沢山食べられ、炒めて作ってもおいしいです。



【クイズ】おいしい にんじんの とくちょう は どれでしょう？

- ① いろがうすい ② いろがこい ③ ほそい ねっこ がたくさんついている

答えは下にあります

ほけんニュース



大切な骨の働き

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、動かしたり、体の中の器官を守ったりしています。

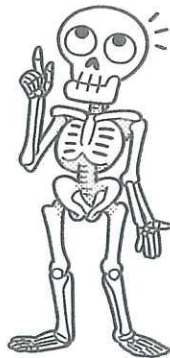


けんこうまちゃん

体を支える

骨には、いろいろな形や大きさがあ、体の形、「骨格」をつくっています。

骨格は、体を支えるための基本の構造で、丈夫なつくりになっています。



脳や内臓などを守る

脳は、ヘルメットのような頭蓋骨に、肺や心臓は、胸にある肋骨などに守られています。また、血管や神経の一部は、筋肉などに押しつぶされないように、骨の内部を通っています。



力を手足に伝える

体は、骨と関節、筋肉によって動かすことができます。筋肉の働きで骨が引っ張られ、骨と骨のつなぎ目の関節が、さまざまな方向に動くことで、体の各部分を思い通りに動かすことができます。



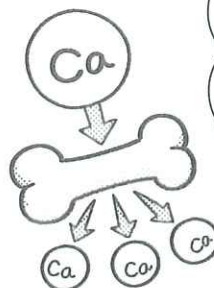
血液をつくる

血液の成分の血球は、骨の内部にある骨髄という組織でつくられます。骨髄の中の血球のもとになる細胞が分裂して、赤血球、白血球、血小板などに変化して、血液中に送り出されます。



カルシウムを蓄える

骨は、カルシウムなどの栄養素によって形成されています。骨に蓄えられているカルシウムは、血液中のカルシウムの濃度が低くなると、溶け出して血液中に運ばれます。このように、骨は形成と吸収を繰り返しています。



いろいろな
役割が
あるんだね

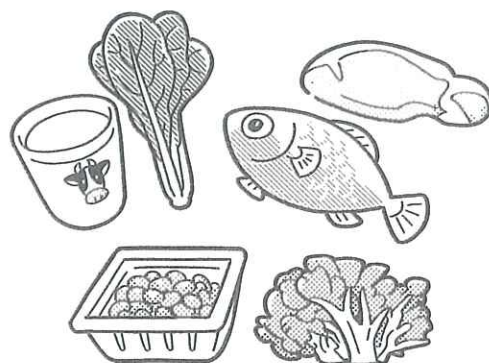


丈夫な骨を育てるには



① バランスのよい食事

骨の材料になるカルシウム（乳製品、小魚など）や、たんぱく質（肉、魚など）、さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンD（さけ、いわし、さんまなどの魚、きのこ類）や、骨への定着を促すビタミンK（納豆、青菜など）をバランスよく組み合わせてとります。



② 外遊び

外遊びをして、太陽の光を浴びると、皮膚でビタミンDがつくられます。また、運動で骨に刺激を与えると、骨量が増えます。ジャンプや走ることが効果的です。



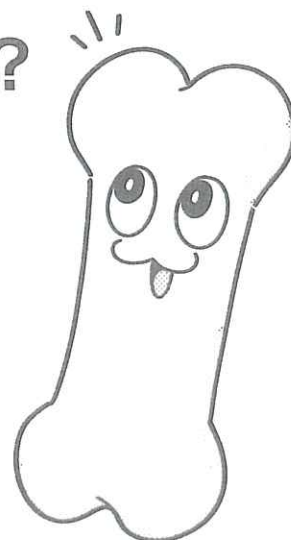
③ 睡眠

眠っている間に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も体も成長していきます。しっかり眠ることも、丈夫な骨をつくるために大切なのです。



背が伸びるのはどうして？

背が伸びるのは、足の骨や背骨が伸びるためです。子どもの骨には、関節の近くに、骨端軟骨というやわらかい部分があります。この軟骨は、だんだんかたい骨に置きかわりますが、同時に軟骨も増え続けるので、骨が成長します。この成長は、男子は18歳頃、女子は16歳頃まで続きます。

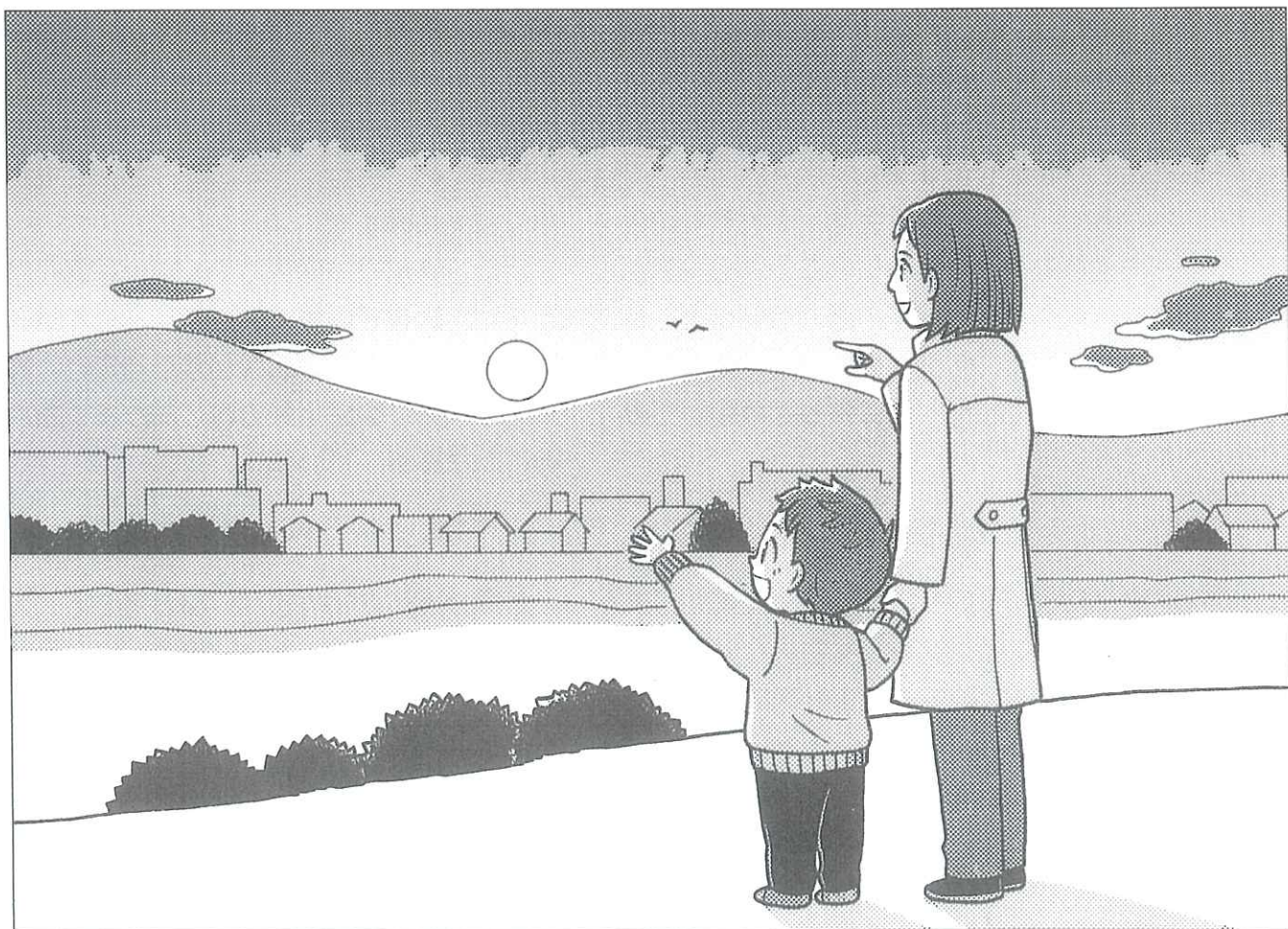


わくわくはっけんニュース

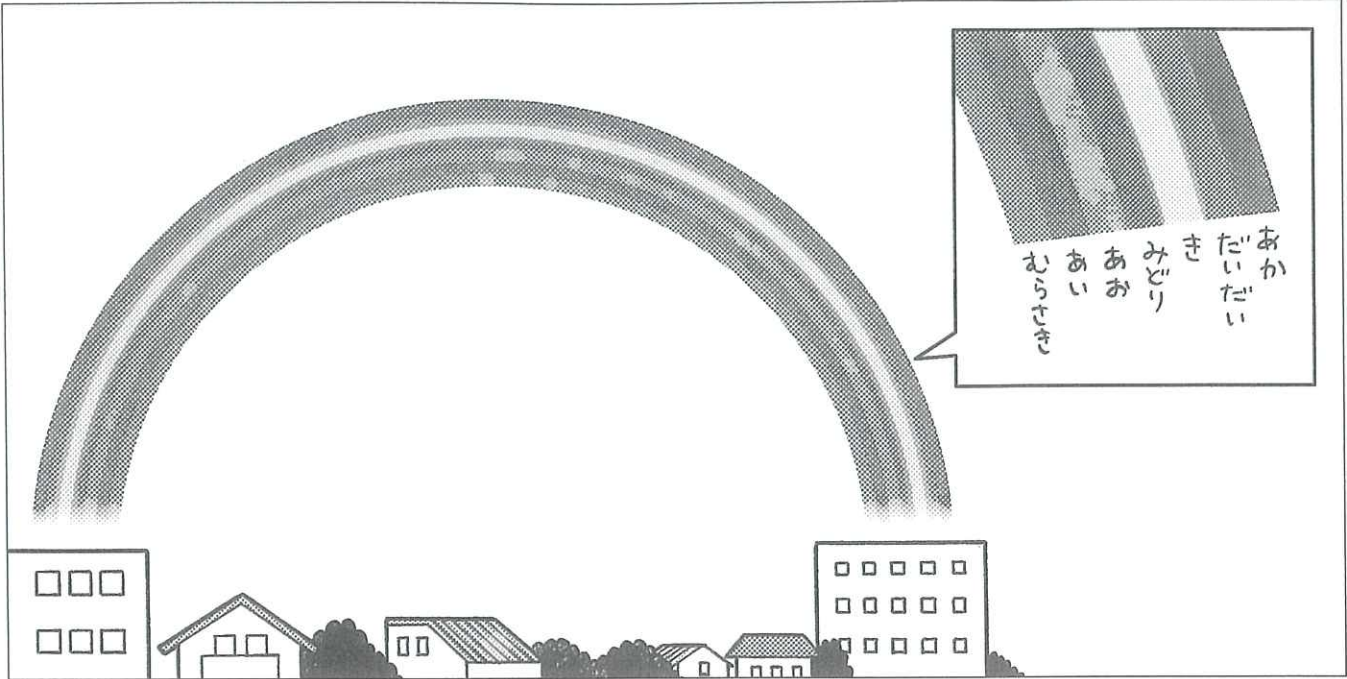
夕焼け空の色の变化を楽しもう

日が傾きだしてから日没までの夕焼け空、そして「マジックアワー」とも呼ばれる、日没後の薄明時間の空はきれいな色彩です。秋の日はつるべ落とし……すぐに暗くなりますので、必ず保護者同伴で楽しみましょう。

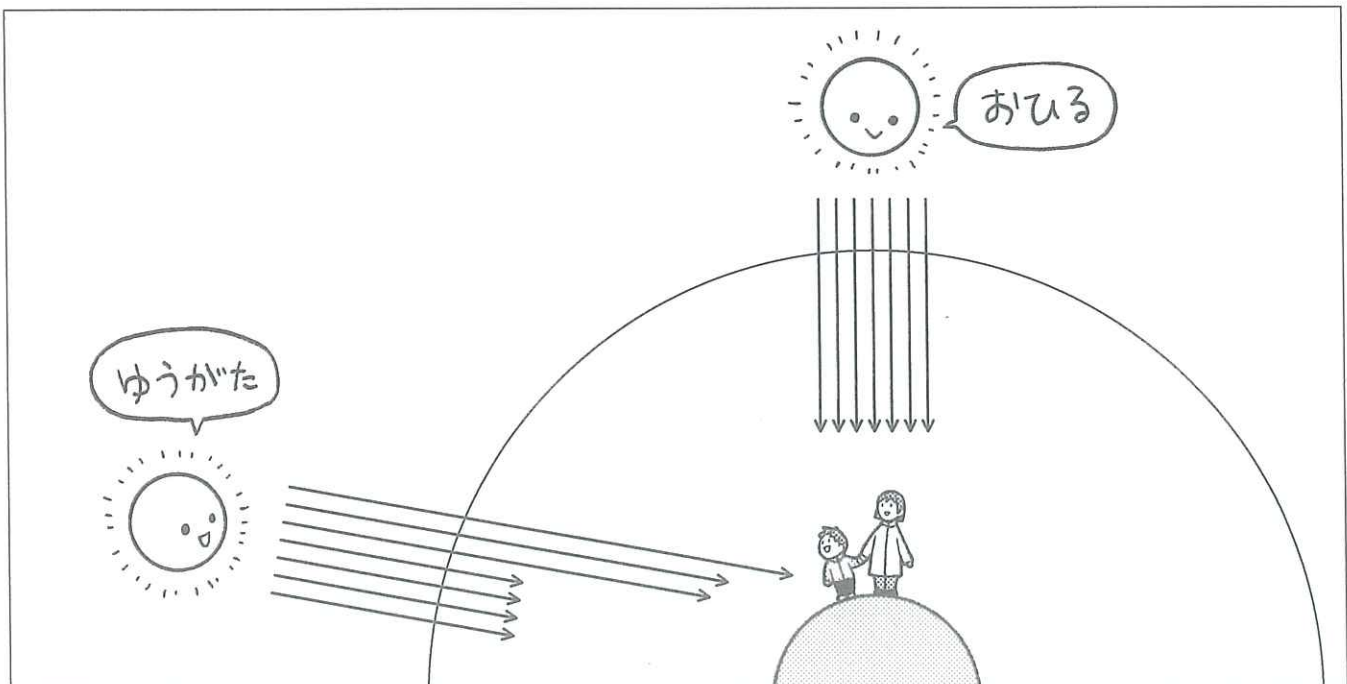
ゆうやけの いろ どんなかな？



にしの そらが よく はれた ゆうがたは ゆうやけが
きれいだね。たいようが かたむき だしてから すっかりと
しずんで しまうまでの あいだ だんだん かわって いく
そらの いろを おうちの ひとと いっしょに たのしもう。



みんなは あめが ふった あとの そらに にじを みた
ことは あるかな？ にじには たくさんの いろが ならんで
いるね。たいようの ひかりの なかには いろんな いろが
まざり あって いるんだよ。



ゆうがたに なって たいようが かたむき はじめると
いろんな いろが まざった ひかりの なかで あかっぽい
いろだけが ちじょうに とどいて くるから ゆうやけは
あかや ^{おれんじ} オレンジいろに みえるんだよ。