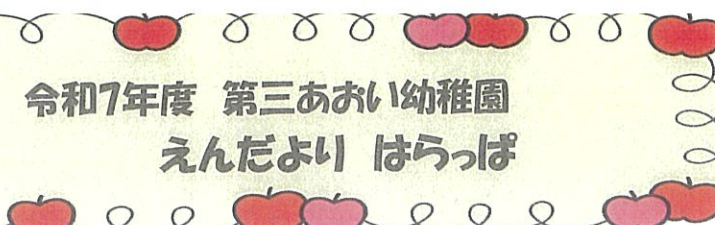


# 令和7年度 第三あおい幼稚園 えんだより はらっぱ



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
文化の日 ● 南太閤山文化祭 (年中児・年長児)	4	5 発育測定	6	7 交通安全指導	8	9
0	11	12 避難訓練	13 誕生会 歯科検診 11:00~	14 体育教室 (年中児・年長児)	15 私学祭	16
7 →	18 あおいっ子 キラキラはっぴょうかい リハーサル・記念撮影 (年少児・年中児)	19	20	21 スイミングスクール (年長児)	22	23 勤労感謝の日 ●
4 振替休日	25 特別保育申し込み 締切日	26	27 あおいっ子 キラキラはっぴょうかい (年少児・年中児)	28 防犯訓練	29	30

## ~12月行事予定~

- ・12/4(木) 12月生まれ誕生会
- ・12/13(土) あおいっ子キラキラはっぴょうかい (年長児)ラポールにて
- ・12/22(月)~12/24(水) 希望懇談会 (★22日ひよこ組・うさぎ組 ★23日以上児 ★24日以上児) ※13:00~17:00の間
- ・12/22(月) 終業式・1号認定午前保育

## 〈おねがい〉~登降園の服装について~

少しずつ朝晩が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、防寒対策をされても構いません。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。なお、タイツは脱ぎ着しにくいためご遠慮ください。



## 3日 南太閤山文化祭

南太閤山公民館で行われる「南太閤山文化祭」にこすもす組・あじさい組の子ども達が参加します。保護者の皆様にはお休みのところ、ご協力の程よろしくお願い致します。

## 15日~17日 私学祭

富山県高岡文化ホールにおいて、私立幼稚園・私立学校の子ども達の作品が展示される私学祭があります。あじさい組の子ども達の作品も展示され、作って遊べるワークショップもあります。どの年齢のお子さんも楽しめますので、ぜひご来場下さい!

## 18日 あおいっ子キラキラはっぴょうかい記念撮影とリハーサル (年少児・年中児)

11月27日(年少児・年中児)に行われる「キラキラはっぴょうかい」の記念撮影とリハーサルをお遊戯室にて行います。この日は、本番同様の衣装を着て集合写真を撮りますので、体調を整えてお休みしないようにしましょう。

## 27日 あおいっ子キラキラはっぴょうかい (年少児・年中児)

3歳児(つつじ組) 4歳児(こすもす組)の発表会を幼稚園のお遊戯室で行います。保護者の皆様ご来園お待ちしております。

**【ヒロシフホさん撮影スナップ  
写真販売があります。】**

**・期間:11月11日(火)~11月18日(火)まで**  
...「園外活動」(年長児)

※期間中にお忘れのないようお願いいたします。

## ~お願い~

予防接種をした後は副反応の心配がありますので接種後の登園は控えてください。降園後か休日を利用するなど、ご配慮をお願いします。



13日より 先生は産休に入り、先生がうさぎ組の担任として入ります。よろしくお願いいたします。





# 鷹 寺 学 園 I N F O R M A T I O N

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、子供の「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、力が湧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、やる気が湧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場合があります。

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、子供たちの笑顔の為に、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。



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。

わしよく とくちょう  
**和食の特徴**

「だし」のうま味を活かして減塩になる

			
こんぶ	かつお節	にぼし	干しいたけ
グルタミン酸	イノシン酸		グアニル酸
↓	↓	↓	↓
消化を促進する	丈夫な身体を作り 血流をよくする		血中コレステロールを 下げる

「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昆布の表面に泡がブツブ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



きときとの日



**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にんじんは千切りし、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、「千切り」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

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。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きとぎとの日」です。 7日(金)はキャベツ、18日(火)は里芋、 28日(金)は にんじん です。			<b>11月24日は和食の日</b> 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。		<b>日付</b> 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
			<b>午後おやつ</b>		きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
<b>3</b>  文化の日	<b>4 (卵・乳・小麦なし)</b> 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 ☆ ふかし芋	<b>5</b> 牛乳・アンマンパン幼児用ビスケット (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	<b>6</b> 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	<b>7 ◎きとぎとの日</b> 牛乳・ポテトとほうれん草のおせんべい (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	<b>9</b> 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
<b>10</b> コーンフレークの牛乳かけ (ごはん) 鶏肉のから揚げ カラフルソテー チンゲン菜のスープ 牛乳・ぼたぼた焼き	<b>11</b> 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	<b>12</b> 牛乳・ねじねじ (ごはん) かぼちゃコロッケ 五目きんぴら すりみ汁 牛乳・☆ピザ風蒸しパン	<b>13 ●誕生会</b> 牛乳・ハッピーターン (ごはん) ドライカレー ボイルウィンナー 変わり和え コンソメスープ 牛乳・ロアンヌパニオラ	<b>14</b> 牛乳・シガーフライ (ごはん) 魚のゆずみそがけ 甘酢和え むらくも汁 牛乳・やわらかおかし(コーンポタージュ)	<b>15</b> 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
<b>17</b> 牛乳・さくさくかぼちゃポーロ (ごはん) 白身魚の人参ソース サラダスパゲティ 具だくさんみそ汁 牛乳・源氏パイ	<b>18 ◎きとぎとの日</b> 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・ソフトサラダ	<b>19</b> 牛乳・カルテツウエハース (ごはん) 回鍋肉 きゅうりのカリコリ漬け わかめスープ ☆マスカットゼリー	<b>20</b> 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け 豚肉と白菜のみそ鍋風 牛乳・☆皮付きりんご	<b>21 和食の日献立</b> りんごゼリー (ごはん) 鮭の塩焼き 根菜の煮物 すまし汁 牛乳・ココナッツサブレ	<b>22</b> 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
<b>24</b>  振替休日	<b>25 (卵・乳・小麦なし)</b> にんじんせんべい (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	<b>26</b> 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・ごぼうせんしょうゆ味	<b>27</b> 牛乳・たまごせんべい (ごはん) 赤魚の煮付け 納豆和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳・☆揚げパン	<b>28 ◎きとぎとの日</b> 牛乳・マンナウエファー (ごはん) おでん にんじんしりしり パナナ 牛乳・カリボテミニ	<b>29</b> 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

※飲み物がない日はお茶が付きます

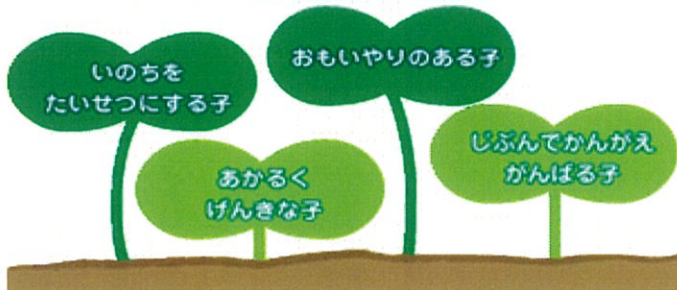


## 教育理念

# 生かせるのち

すべてのものにいたわりと思いやりの心を持ち、社会の一員としての責任を果たす個性豊かな人間を育てることを目的とする。

## 教育目標



げんきいっぱい！  
みんななかよし♪  
第三あおいっ子の  
11月は…

### 5歳児 あじさい組

- 身の回りの事を自分で考え、生活の見通しを持って行動しよう。
- 友だちと一緒に歌を歌ったり、セリフを考えたりして、役になりきって表現する楽しさを味わおう。

### 4歳児 こすもす組

- 友だちとルールのある遊びや体を使った遊びを思いきり楽しもう。
- リズムに合わせて身体を動かし、友達と一緒に表現する楽しさを味わおう。

### 3歳児 つつじ組

- 音楽に親しみながら、友達と踊ったり表現したりすることを楽しもう。
- 自分の思いや考えを言葉にし、伝える楽しさを味わおう。

### 2歳児 うさぎ組

- 色々な遊びを通して、保育者や友達と言葉でのやり取りを楽しもう。
- 身の回りの事を自分でやってみよう。

### 1歳児 ひよこ組

- 秋の自然に触れながら、色々な発見を楽しもう。
- 簡単な身の回りの事を自分でやってみよう。



### 歌ってみよう♪

- どんぐりころころ
- もみじ
- まつぼっくり
- 大きな栗の木の下で
- 山の音楽家 など



保護者のみなさまへ

子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすればこじらせるもとになり、治りかけのときに無理をするとぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しています。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。

体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。集団生活ですので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

#### 前日から……



#### 24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

#### 朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

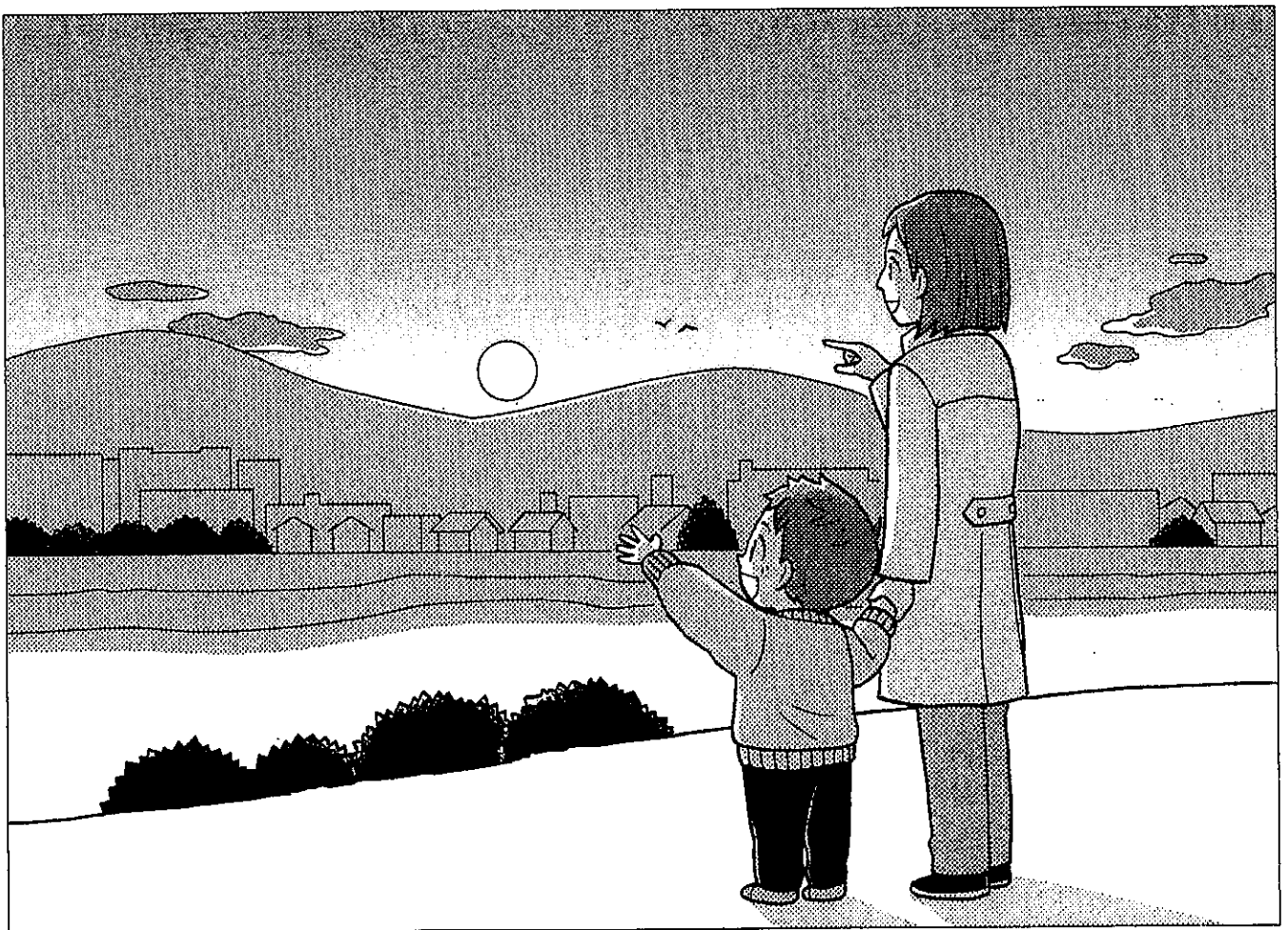


# わくわくはっけんニュース

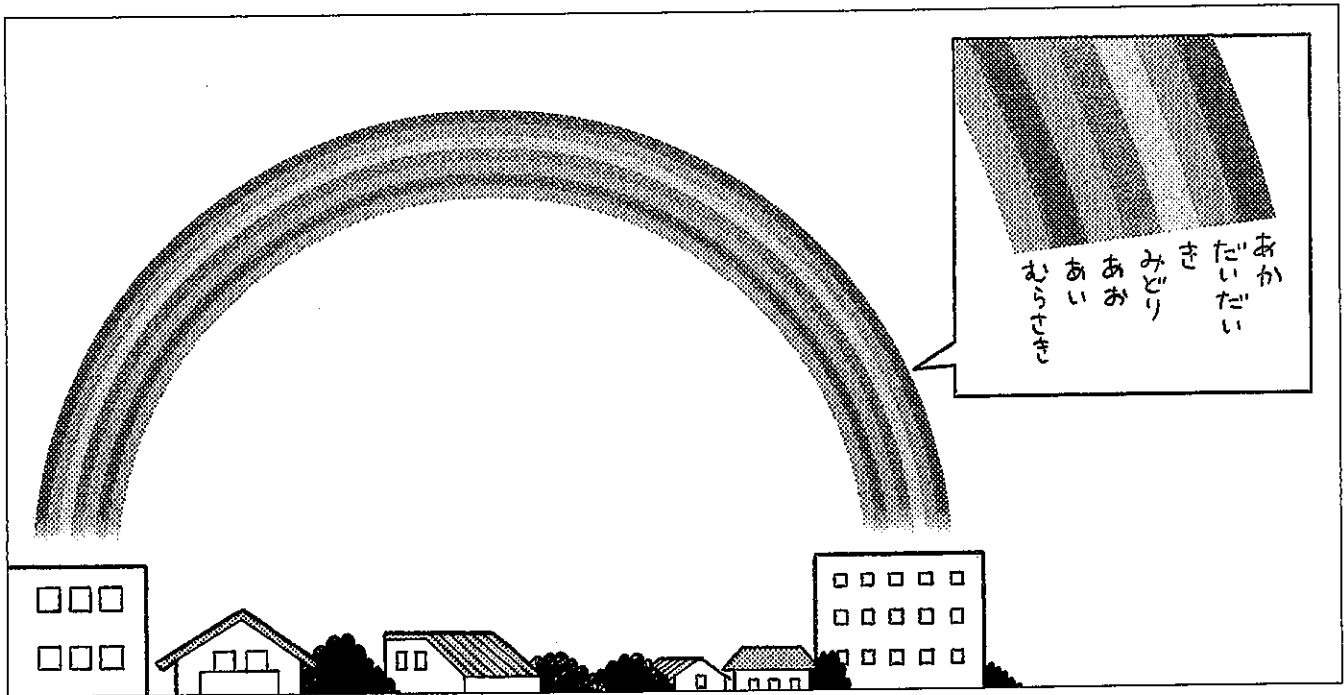
## 夕焼け空の色の変化を楽しもう

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。

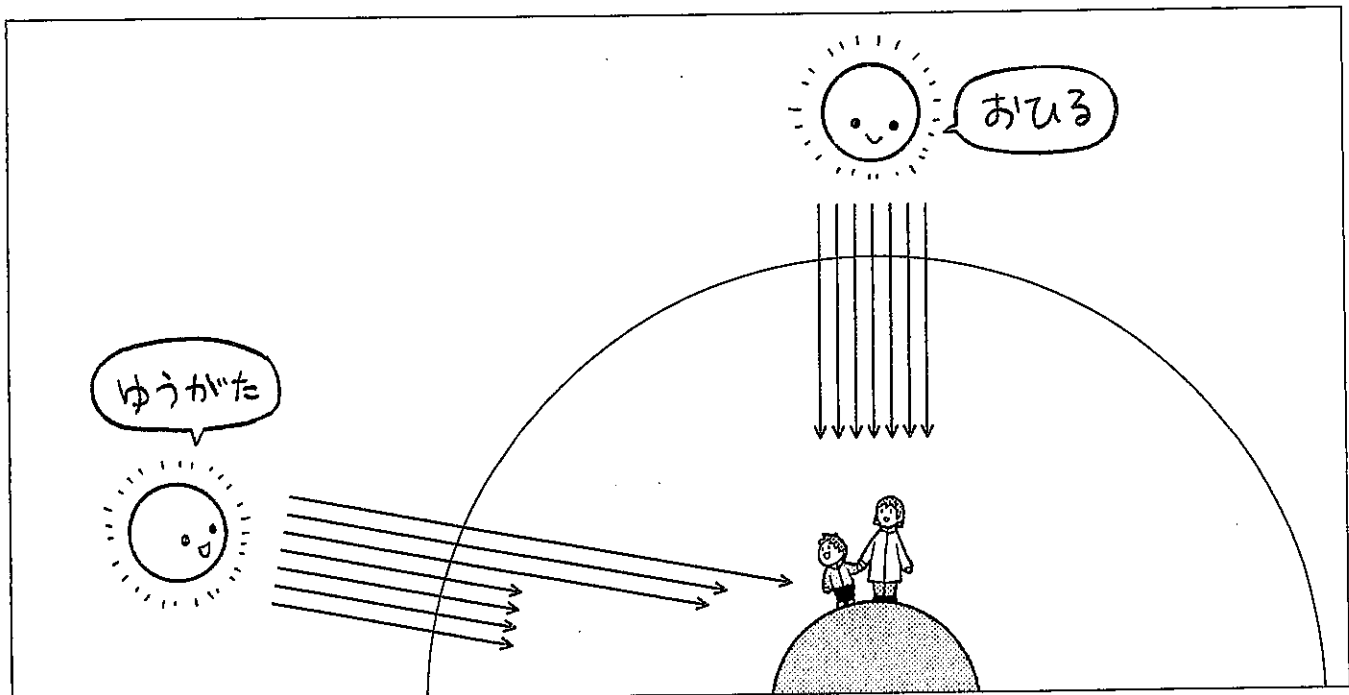
### ゆうやけの いろ どんなかな？



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。

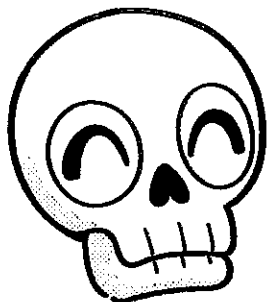


みんなは あめが ふった あとの そらに にじを みた  
 ことは あるかな？ にじには たくさんの いろが ならんで  
 いるね。たいようの ひかりの なかには いろんな いろが  
 まざり あって いるんだよ。



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 あかつぽい  
 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。

# 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。

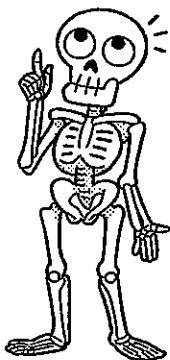


けんこうくまちゃん

### 体を支える

骨には、いろいろな形や大きさがあり、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。



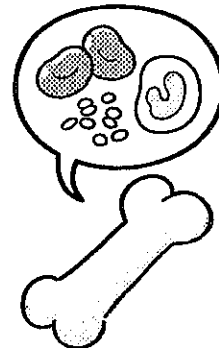
### 力を手足に伝える

体は、骨と関節、筋肉によって動かすことができます。筋肉の動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。



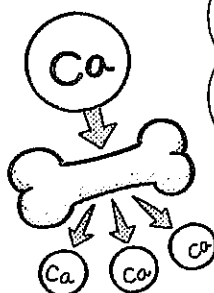
### 血液をつくる

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

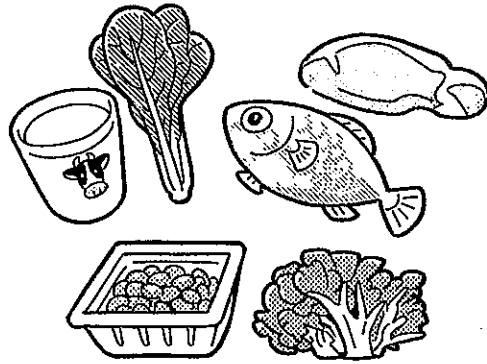


# 丈夫な骨を育てるには



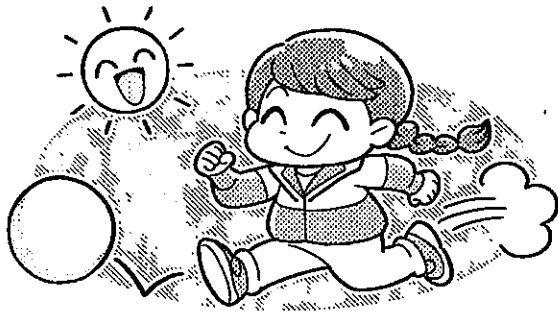
## ① バランスのよい食事

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。



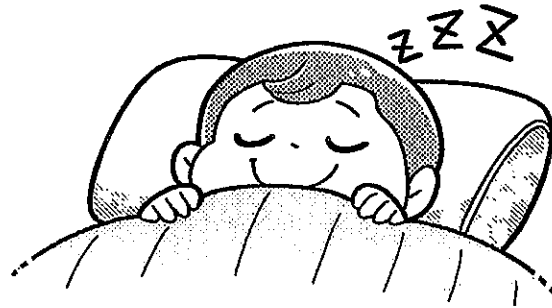
## ② 外遊び

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。

