令和８年度　あおい幼稚園

11月 えんだより・あおいっ子 今月の行事予定

☆未満児とは０・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
11/30	【今後の予定】 12/9 年長児記念撮影　12/11 年長児発表会リハーサル 12/12 年長児発表会(AM) 12/21 2学期終業式(1号認定午前保育) 12/21 PM懇談会　12/22 懇談会 1/8 3学期始業式(1号認定午前保育) 1/29 かんな組発表会(AM) 					1
2 年中児 英語で遊ぼう 教室(AM)	3  文化の日	4 スナップ 写真販売 最終日 (年長児園外活動)	5 職員研修会 (PM)	6	7	8
9 防犯訓練	10	11 年長児・年中児 体育教室 (AM) 交通安全指導	12 以上児 発育測定	13 未満児 発育測定 誕生会 避難訓練	14 職員研修会	15
16	17	18 年中・年少 発表会 記念撮影 (AM)	19 年中・年少 発表会 リハーサル (AM)	20	21	22
23  勤労感謝の日	24	25 年長児 小杉小学校 2年生との 交流会 特別保育 申込締切日	26 年中児 発表会 (AM)	27 年少児 発表会 (AM)	28	29

【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 ⇒ 11/18(水)AM
年長 ⇒ 12/9(水)AM

【はっぴょうかい日程一覧】

11/26(木)　年中児発表会
11/27(金)　年少児発表会
12/12(土)　年長児発表会
1/29(金)　かんな組発表会

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、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。



10/28(水)～11/4(水)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』のスナップ写真販売を行っています。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。

この度は永年勤続表彰のお祝いに、大変美しい花束をいただきありがとうございました。
皆様の温かいお心遣いに深く感謝いたします。
これからも子どもたち一人ひとりに寄り添い、日々の保育を大切に努めてまいります。

酒井・津沢・寺林

鷹　寺　学　園
INFORMATION

急な気温低下に体調を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、穏やかな気持ち、やる気が沸いてくるような気持の時は心が健康といえます。
大人同様に、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（水）となります。



生かせいのち

命の尊さを知り、慈しみの心、いたわりと思いやりの心を持った子に育って欲しい。
これが私たちの教育の原点です。

教育目標

命をたいせつにする子

～情操教育を通して、動植物を慈しみ、命の尊さに気づく～

おもいやりのある子

～相手の気持ちに気づき、いたわりの気持ちがもてる～

明るくげんきな子

～元気でのびのびと遊びや運動を楽しむ～

自分で考えがんばる子

～自分で自分のことができ、最後までやり抜こうとする～

やってみよう！

0・1歳児 たんぽぽぐみ

・食事、着脱、手洗いなど、「自分でやりたい」という気持ちを大切にし、保育者の援助や見守りのなかで、自分でやってみよう！

スプーンやフォークを使って
食べられるかな？

ズボンに片方ずつ順番に足を
入れてはけるかな？

2歳児 かんなぐみ

・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。
・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！

3歳児 さくらぐみ

・朝の身支度、衣服の着脱など、自分でできることに進んで取り組み、自分でできた喜びを味わおう！
・先生や友達と一緒に劇遊びをしよう！
～役になりきって体を動かしたり、ダンスしたりすることを楽しもう！～

4歳児 すみれぐみ

・給食中のステップアップ！！
～見通しを持ち時間を守って食べられるかな？～
・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。
～友だちと協力して取り組み達成感を味わう～
・寒さに負けず元気に過ごそう！
～感染症予防につながる手洗いやうがいの仕方を身に着けよう～

5歳児 きくぐみ

・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。
・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！
・手洗い、うがい、必要に応じてマスクの着用などを積極的に行い、感染症予防の意識を持とう。

11月 献立カレンダー

毎月19日は食育の日

令和8年11月
射水市子育て支援課
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
2 牛乳・アンパンマ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 牛乳・ぽたぽた焼き	3 ● 文化の日	4 牛乳・たまごせんべい （ごはん） ジンジャーチキン 納豆和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳・☆揚げパン	5 牛乳・たべっこ動物 （ごはん） ふわふわ卵 コールスロー ビーフンスープ 牛乳・星たべよ	6 ◎きときとの日 牛乳・むらさきいもせんべい （ごはん） 里芋と鶏肉の揚げがらめ ゆかり和え なめこのみそ汁 ☆マスカットゼリー	7 幼児牛乳・お菓子 （パン） おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子
9 （卵・乳・小麦なし） にんじんせんべい （ごはん） ごぼうと牛肉の炒め煮 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)・お米deスティックケーキ(いちご)	10 牛乳・ねじねじ （ごはん） 厚焼き玉子 五目きんぴら すりみ汁 地産りんごヨーグルト	11 牛乳・マンナウエファー （ごはん） やさいかき揚げ 即席漬け おでん 牛乳・カルシウムせん	12 牛乳・ビスコ （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・☆ふかし芋	13 ● 誕生会 牛乳・きなこもち ハヤシライス えびカツレツ スパゲティサラダ ラフランスゼリー 幼児牛乳・たまごサブレ	14 幼児牛乳・お菓子 （パン） おさかなのウインナー 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
16 コーンフレークの牛乳かけ （ごはん） 里芋コロッケ カラフルソテー たまごスープ 牛乳・ベジタブルせんべい	17 牛乳・さくさくかぼちゃボーロ （ごはん） 白身魚のみそマヨソース ドレッシング和え 具だくさん汁 牛乳・カルテツサブレ	18 牛乳・ポテトとほうれん草のおせんべい （ごはん） えびシューマイ かぶの甘酢和え 豚肉と白菜のみそ鍋 ☆ヨーグルトムース	19 りんごゼリー （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 大根のみそ汁 牛乳・ロアンヌバニラ	20 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・マリービスケット	21 幼児牛乳・お菓子 （パン） おさかなのウインナー 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
23 ● 勤労感謝の日	24 和食の日 牛乳・がんばれ野菜家族 （ごはん） 鮭の塩焼き さといもの味噌田楽 すまし汁 富山県産お米deババロア 牛乳・しろえび紀行	25 牛乳・ほしのおせんべい （ごはん） 春巻き 茹でブロッコリー 焼きそば ☆キャラメルプリン	26 牛乳・カルテツウエハース （ごはん） 回鍋肉 大根とコーンの甘酢漬け わかめスープ 牛乳・りんご	27 牛乳・シガーフライ （ごはん） 魚のゆずみそがけ もやしのごま和え むらくも汁 牛乳・ソフトサラダ	28 幼児牛乳・お菓子 （パン） おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 野菜生活・お菓子
30 （卵・乳・小麦なし） 幼児りんご・花花せんべい （ごはん） さばの竜田揚げ ◆いとこ煮 しめじのみそ汁 ☆豆乳くずもち	日付 主食 / 午前おやつ（3歳未満児） 昼食献立 午後おやつ	【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。 6日(金)は「里芋」、 26日(木)は「キャベツ」です。		11月24日は和食の日 24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。	

※飲み物がない日はお茶が付きます

11月24日は「和食の日」

11月 食育だより

令和８年11月
射水市子育て支援課
あおい幼稚園

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、来年の五穀豊穣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。


こんぶ


かつお節


にぼし


干ししいたけ

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

煮干しだしのとり方

①煮干しは頭とはらわたの部分をとり、大きいものは縦二つ割にする。
②鍋に水１ℓと煮干し30gを入れ30分ほどおく。
③鍋を弱火にかけ、アクが出てきたらとる。軽く煮立たせながら６～７分煮出す。
④ザルに布巾等をしき、静かにこす。

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： さといも



さといもの主成分はでんぷんで、このでんぷんは加熱すると消化吸収しやすくなります。また、食物繊維も豊富で水分が多いため、いもの中ではもっとも低カロリーです。
さといものぬめり成分は免疫力を高める効果があるといわれています。

今月のレシピ「 さといもの味噌田楽 」

小杉西部こども園給食先生のおすすめ！

●材料（１人分）

	・さといも	40g
A	・みそ	5g
A	・みりん	0.5g
A	・さとう	7g
A	・料理酒	1g

●作り方
①さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切って茹でる。
②Aを鍋に入れて火にかけ、味噌田楽をつくる。
③茹でたさといもと味噌田楽を絡める。



【クイズ】「さといも」はどこの部分を食べているでしょう？

① 茎　②葉っぱ　③根っこ

答えは下にあります

【答えは①】 土のなかで茎が丸く大きくなったものがさといもです。

たのしくたべようニュース

お手伝いにチャレンジ! 食事づくりと後片づけ

2～3歳になると親のやっていることに興味がわいてきます。興味を持って、やりたがっている時に、お手伝いにチャレンジさせてみましょう。お手伝いは、自立への一歩にもなります。食事づくりや後片づけの時などに、簡単でできそうな作業から始めてみましょう。また、お手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」や「上手にできたね」など、感謝の言葉をかけてあげてください。

みじたく



さんかくきん

ながい　かみのけは
むすびます

エプロン（えぷろん）

つめは
きって
おきます

てあらい



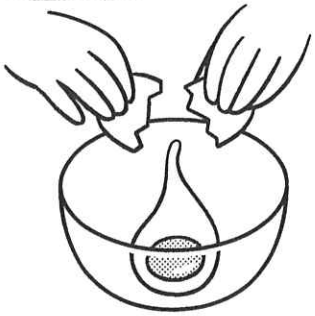
りょうりの
おてつだいの　まえに
せっけんを　つかって
てを　あらいます

子どもと一緒にこんな作業をしてみませんか？

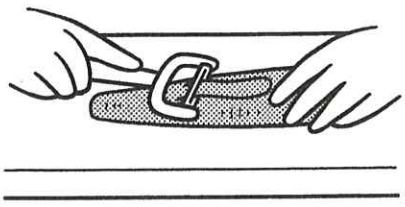
洗う



割る



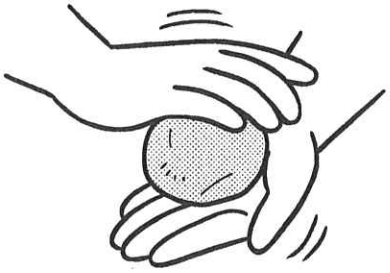
むく



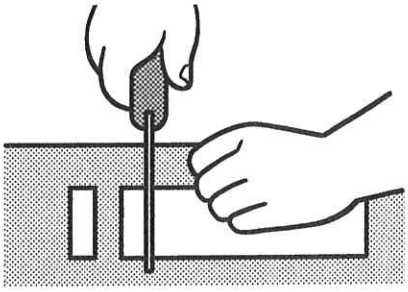
混ぜる



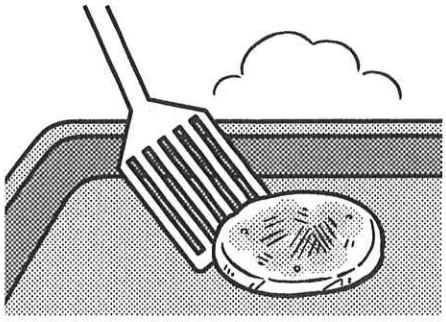
丸める



切る



焼く



野菜を洗ったり、野菜の皮をむいたり、子どもがやってみたいと思うものに挑戦してもらいましょう。調理の手伝いをさせる時には、子どもの年齢に応じて、安全面に配慮をしながら行います。まずは、おとながお手本を見せた後に、やらせるようにしましょう。

食事の後片づけにも挑戦させてみましょう！





子どもたちに、食後に食器を運んでもらったり、食卓を台ふきんで拭いたりしてもらいましょう。

あんぜんだより

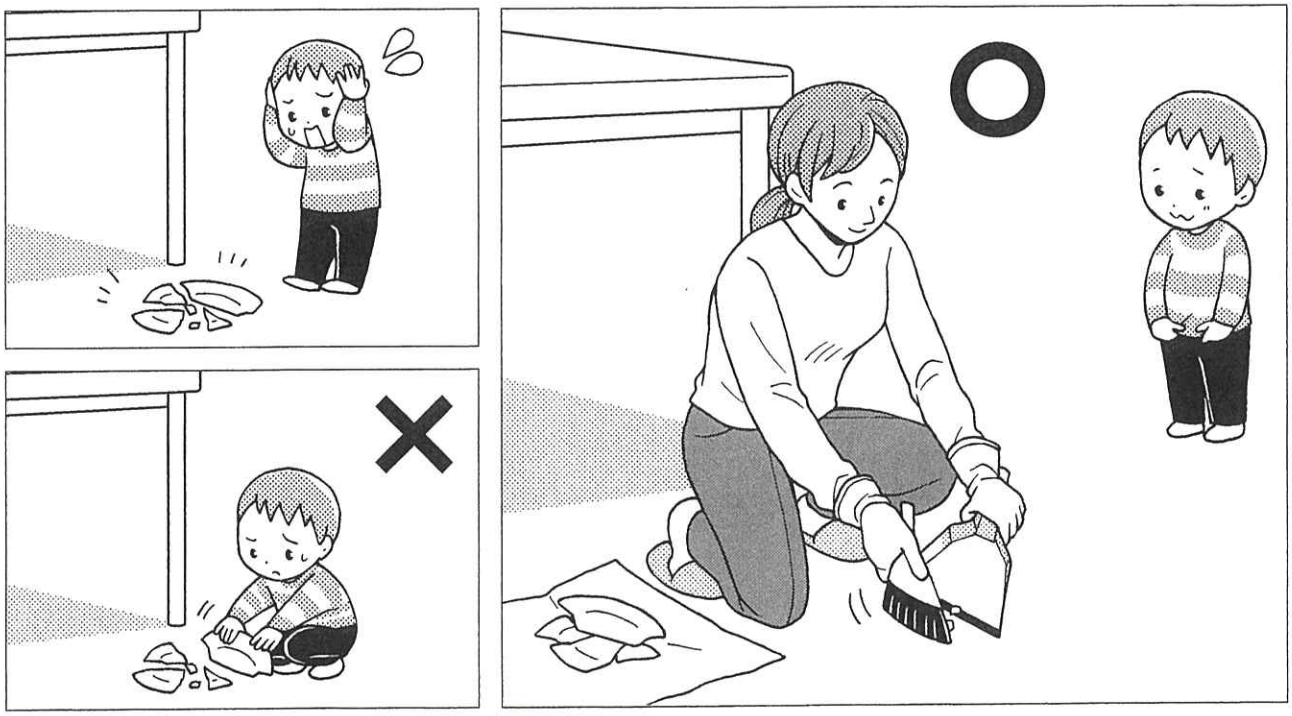
監修　全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長　立石晃子先生



食卓での危険に注意させましょう

11月になりました。「食欲の秋」も終わりがちかづき、そろそろ温かい食べ物や飲み物がうれしい季節になってきました。家族で食卓を囲んでいる間や、その前後の時間に、思わぬけがややけどなどを引き起こさないように、しっかりと注意させましょう。

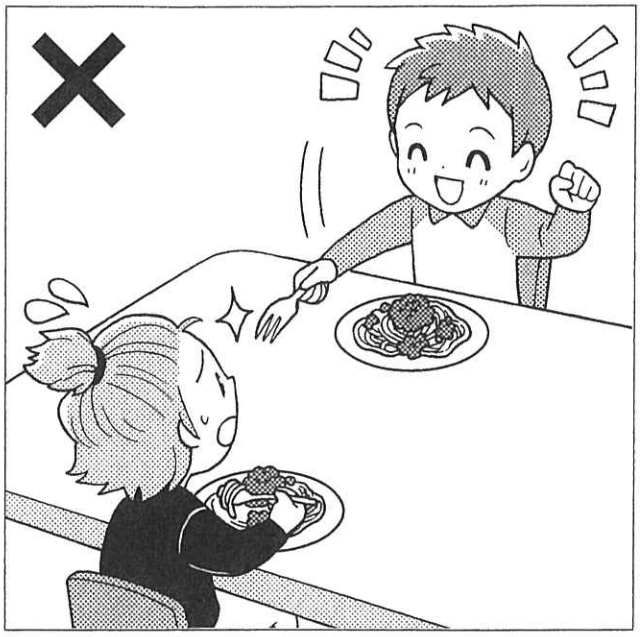
あっ！ わっちゃった！ あぶないから じぶんで　かたづけ　しないでね



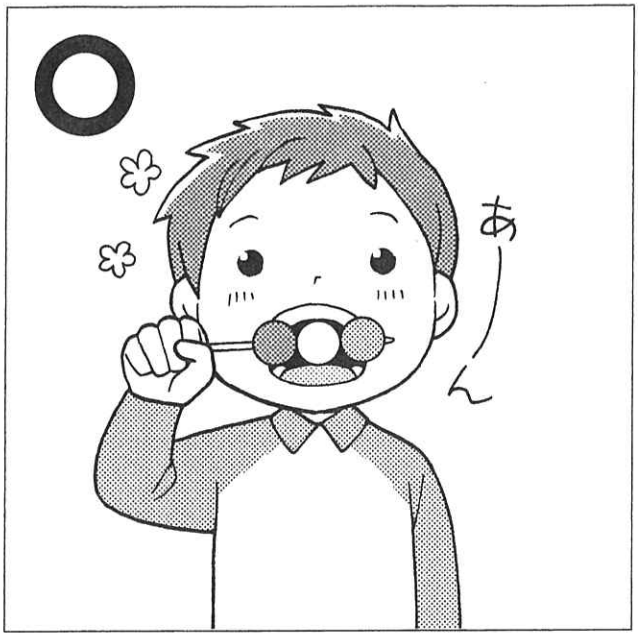
おさらや　コップ(こっぷ)を　わって　しまった　ときには　じぶんで　かたづけると　とがった　かけらで　けがを　して　しまうかも　しれないよ。かならず　おうちの　おとなの　ひとに　つたえて　じぶんの　かわりに　かたづけて　もらってね。

保護者の方へ 子ども用の食器には、軽くて割れないプラスチックやメラミンのものが適しています。家族共用のものを使用していて、割ってしまった時には、必ず保護者が片づけてあげてください。

たべたり　のんだり　する　ときは
こんな　ことにも　ちゅうい



はしや　フォーク（ふぉーく）の　さきを
ほかの　ひとに　むけない。



くしや　ぼうが　ついて　いる
ものは　よこむきに　たべる。



うつわを　すこし　さわって
あつさを　たしかめる。



あたたかい　ものは　すこし
さましてから　たべる。

保護者の方へ せっかくのおいしい食べ物や飲み物も、けがややけどをしてしまったなら、台無しになってしまいます。しっかりと気をつけさせて、楽しい時間にしましょう。

12月号では**「子どもだけでいることの危険」**について取り上げます。