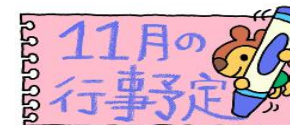




令和3年 11月 上鳥羽保育園

〔携帯電話〕 080-2415-1581  
 〔URL〕 <http://www.kamitoba.jp/>  
 〔モバイル〕 <http://kamitoba.jp/mobile/>



足元を踊る色とりどりの落ち葉や風の冷たさに、晩秋を感じる季節となりました。散歩に出掛ける機会も増え、出掛けた先の公園ではきれいな色の葉っぱを見つけて「見てみて～」とうれしそうに見せてくれます。どんぐりを見つけると夢中になって集めて大切に持って帰り、園庭の砂で作ったケーキの飾りにして楽しんでます。朝晩は一段と冷え込むようになりました。衣服を調整しながら、出来る限り戸外で体を動かし、しっかりと食べて、しっかりと休息をとり、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 文化の日	4	5 生活発表会	6	7
8	9 避難訓練	10	11	12	13 南区保育研究会	14
15 幼児 身体測定 体操教室	16 もも組 園外保育	17	18 乳児 身体測定	19 お楽しみ会	20	21
22 体操教室	23 勤労感謝の日	24 幼児 誕生日会	25	26 幼児 園外保育	27	28
29 体操教室	30					

### 11月5日（金）生活発表会

- ・服装 園指定服（きく組以上）
- ・時間 9時までに登園してください。

※先日、お知らせしました通り、今年度は無観客での開催となります。

※尚、DVD及び写真の販売の詳細につきましては、後日お知らせいたします。

### お楽しみ会について

地域・保護者の方の参加は中止ですが、園児のみで音楽ショーを鑑賞します。

### 実習生のお知らせ

11月29日（月）～12月10（金）  
大阪人間科学大学 飯田由伸さん

### 2月5日（土）作品展

※詳細につきましては、後日お知らせいたします。

### 【令和4年度の申請について】

来年度の申請申し込みを受け付けています。引っ越しや幼稚園入園などで退園される方は早めにお知らせください。

### お知らせ

※新規採用 松原美佐子保育士  
どうぞよろしくお願ひします。  
※教材費の2回目の徴収があります。  
(一人¥1,000)  
口座の金額の確認をお願いします。



【10月の園に対するご意見は0件でした】

## 簡単メニューの紹介

### 米粉のナン

#### 材料(子ども3人分)

米粉(上新粉)	100g
豆乳	50g
砂糖	3g(小さじ1)
塩	少々
ドライイースト	1g(小さじ3/1)
水	30g(大さじ2)

#### 作り方

- ① ボールに米粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせ、豆乳を加えて混ぜる。
- ② ①に水を少しずつ加えてこねる。
- ③ 3等分し、丸めて伸ばす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面に焼き色がつくまで焼く。

### サクサクかぼちゃクッキー

#### 材料(子ども5人分)

米粉	80g
砂糖	30g
かぼちゃ(裏ごししたもの)	80g
サラダ油	30g

#### 作り方

- ① ビニール袋に材料をすべて入れ、よくこねる。
- ② オーブンを70℃に予熱する。
- ③ ①を1cm程度に伸ばし、型抜きする。
- ④ ③をオーブンで15~20分焼く。  
(焼きたては柔らかいが冷めるとサクサクになる。)

## ほけんだより

### 〈健康のための口腔ケアについて〉

普段から口の中を清潔に保つことは虫歯を予防するだけでなく、免疫低下を防いで感染症の予防にもなります。丁寧な口腔ケアを心がけましょう。

- ① 欲しがるままにおやつを与えないようにしましょう  
砂糖はベタベタと歯にくっついて歯周病菌の栄養になる他、免疫力をも低下させてしまいます。
- ② 食事にはよく噛む必要のあるものを取り入れましょう  
硬いものはよく噛むため、唾液の分泌量が自然と増えます。唾液は口の中の汚れを洗い流す洗浄液の役割を果たし、免疫力もアップさせます。
- ③ 規則正しい生活で歯周病を予防しましょう  
大人の口腔内で発生しやすいと思われがちな歯周病ですが、気をつけていないと子どもも歯周病になります。丁寧な歯磨きや生活習慣を整えることによって、しっかり予防しましょう。
- ④ 仕上げ磨きをしてあげましょう  
小学校にあがるまでは、仕上げ磨きをすることが勧められています。
- ⑤ 口を閉じて鼻で呼吸するようにしましょう  
口呼吸は歯の天敵です。口呼吸は口の中が乾燥するため、唾液量が減り、虫歯や歯周病の原因になります。



## 今月のねらい

### もも組

- ・散歩や戸外あそびで秋の自然に触れて楽しむ。
- ・簡単な身の周りのことを自分でしようとする。  
\*散歩 \*戸外あそび

### きく組

- ・散歩や戸外に出かけて体力づくりに心がけ、秋の自然を感じる。  
\*散歩 \*戸外遊び

### ばら組

- ・秋の自然物に親しむ。
- ・友達とルールのある遊びを共有して楽しむ。  
\*散歩 \*ゲーム遊び

### ゆり組

- ・落ち葉や木の実など、いろいろな秋の自然に触れて遊び、季節の変化を味わう。
- ・保育者に見守られながら、基本的な生活が送れるようになる。  
\*散歩 \*造形遊び

### ふじ組

- ・散歩や戸外へ出て、季節の変化を感じる。
- ・ルールのある遊びに喜んで取り組み、のびのびと体を動かして楽しむ。  
\*散歩 \*造形遊び