



令和5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/>



公園の木々の色も赤や黄色へと移り変わり、散歩に行くたびにきれいな葉を見つけています。ドングリもたくさん、木の実など子どもたちにとっては宝物。小さな手にいっぱい抱えた宝物をうれしそうに見せてくれます。今月も季節を感じる活動を楽しみたいと思います。

### 生活発表会

日時：11月25日(土)

服装：園指定服

登園時間：乳児 8:30~8:45 幼児 9:45~9:50

\*詳細は別紙にてお知らせします。

※当日、業者にビデオ撮影をお願いしていますので、保護者の方のビデオ・写真撮影は禁止とさせていただきます。



### 薄着で過ごしましょう

日中は、日差しを受けて暖かいものの、肌寒い日も増えてきました。防寒は大切ですが、日中走り回る子どもたちは大人が思っているよりも汗をかきます。上着で調節することを心掛け、薄手の長袖の着替えを準備しましょう。



### おねがい

\*感染症が流行しやすい季節です。くしゃみや咳の飛沫は最大で2メートルと言われています。体調に変化がありましたら早めの受診をお願いします。

現在の報告：アデノウイルス感染症・溶連菌

\*11月分 引き落としについて  
 幼児遠足代 ¥1250  
 体操服代

よろしくをお願いします。

### 服装について

\*11月から、きく組のみなさんも体操服で登園してください。

お芋ほりに行きました!

大きな大きなお芋!子どもたちの歓声や驚きもすごかったです。貴重な体験になりました。長靴等ご準備して頂きありがとうございました。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 文化の日	4	5
6	7 避難訓練	8 発表会 リハーサル (幼児)	9 発表会 リハーサル (乳児)	10 体操教室	11 南区 保育研究会	12
13	14	15	16 体操教室	17	18	19
20 乳児 身体測定 誕生日会	21 お弁当の日	22	23 勤労 感謝の日	24 公園遊び隊	25 生活発表会	26
27 歯科検診	28	29	30 体操教室			

※幼児誕生日会は、各クラスで行います。

\*お忙しい中、個人懇談会に参加して頂きありがとうございました。  
 \*歯科検診 (きく組以上)  
 もも組の園児で個別に問い合わせがある方は担任までお知らせください。

\*10月の園に対するご意見は1件でした\*

## 給食だより

朝夕は一段と寒くなり、寒暖差の激しい季節になりました。また、涼しい日が続く食欲も増してくるのではないのでしょうか。旬の食材でおいしい秋の味覚を味わいましょう。



### ○ おやつについて ○

子どもたちにとっておやつは「第四の食事」と言われています。一度にたくさん食べられない子どもにとって大切な役割があります。

#### \*おやつをあげる時のポイント\*

- ① 1日の摂取カロリーの10～20%（乳児は100～150kcal 幼児は150～200kcal）にする。
- ② 糖分や油分の摂りすぎに気を付ける。
- ③ 食事に支障がでない量にする。



カロリーはあくまで目安なので、食事がたくさん食べられる子はゼリーなどの軽いもの、少食な子にはおにぎりなどの栄養のとれるものなど、家庭ではその子にあったおやつをあげられるといいですね。

### ○にんじんプリッツ○ 1人分（約100kcal）

- |       |      |                                     |
|-------|------|-------------------------------------|
| ・人参   | 5g   | ① 人参はすりおろし、バターはやわらかくして、材料を全て混ぜ、こねる。 |
| ・バター  | 2g   |                                     |
| ・小麦粉  | 10g  |                                     |
| ・粉パセリ | 0.2g | ② 平らにのばし、オーブンで170℃15分焼く。            |
| ・塩    | 0.1g |                                     |
| ・コンソメ | 0.2g | ③ 食べやすい大きさにカットする。                   |
| ・牛乳   | 1g   |                                     |



## 保健だより



### ～秋冬のスキンケア3か条～

秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵。放っておくとかゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぷり保湿  
お風呂上りには保湿剤を塗りましょう。湿り気があるうちに使うと角質層に水分が閉じ込められるので効果的です。
- ② 清潔を保つ  
顔に汚れなどが付いていたら、きれいに拭きましょう。お風呂ではごしごし擦らず、石鹸を泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする  
直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめ。合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

### ～スキンケアに加え、風邪予防も！～

ビタミンC…不足すると風邪をひきやすくなります。  
キャベツ、白菜、大根など  
ビタミンA、カロテン…粘膜を強くします。  
ほうれん草、人参、ニラなど  
健康に過ごすために栄養も摂って、風邪を吹き飛ばしましょう。

## 今月のねらい



### もも組

- ・散歩や戸外遊びを通して秋の自然に触れ、興味を持つ。
  - ・保育者を通して友だちとも関わりを持ち、一緒に好きな遊びを楽しむ。
- \*散歩 ごっこあそび

### きく組

- ・友だちとイメージを共有して遊びを展開させていく楽しさを知る。
  - ・発表会に向けて、言葉のやりとりやなりきり遊びを楽しむ。
- \*散歩 劇遊び

### ばら組

- ・手洗い、うがいなど身の回りのことを丁寧に言い、健康な心と体を培う。
  - ・発表会を通して、心の葛藤を経験する。
- \*散歩 ごっこ遊び

### ゆり・ふじ組

- ・共通の目的に向かって、友だちと考えを出し合い、協力してやり遂げる満足感を味わう。
  - ・あそびの中での発見を友だちや保育者に伝え、共有する喜びを知る。
- \*発表会あそび 散歩

