



きしほいくえんだより

鮮やかな紅葉の季節となり、秋も一段と深まってきました。暦の上では11月7日の立冬を境に冬に入ります。日を追う毎に寒くなっていくので、この時期には体調管理に気を配り、こまめな換気、生活リズムを整える等し冬を迎える準備をしましょう。

11・12月行事



11月	1日	(木)	年中児和太鼓教室
	7日	(水)	歯科検診
	9日	(金)	10・11月誕生会
	15日	(木)	年中児和太鼓教室
	28日	(水)	ECC
12月	6日	(木)	年中児和太鼓教室
	7日	(金)	発表会予行練習
	21日	(金)	音楽・表現発表会
	25日	(火)	クリスマス会
	26日	(水)	ECC
	29日	(土)	年末休業
	31日	(月)	年末休業



11・12月体操教室

- 11月5日(月) ひつじ・きりん・ぞう
- 12日(月) しか・らいおん・くじら
- 12月3日(月) ひつじ・きりん・ぞう



お知らせ

今年は風疹が流行しており、患者数は
 去年の12倍にも上るそうです。
 予防接種を2回受ければ99%免疫が
 出来るので未接種の方は予防接種を受け、
 風疹予防に努めましょう。

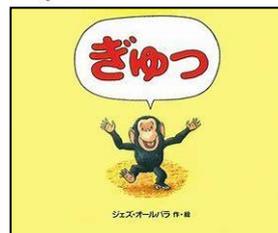
1期の接種期間は生後12カ月～24カ月。

2期の接種期間は小学校入学前年度の1年間です。

～今月の絵本～

『ぎゅっ』

作・絵： ジェズ・オールバラ
 出版社： 徳間書店



お友達の動物がママに『ぎゅっ』としているのを見ていた
 ジョジョ。段々と寂しくなってしまう、ママを探しに行くの
 ですが…!?全編『ぎゅっ』という言葉だけで展開している
 のに不思議と温かさが伝わってくる物語です。

今月のうた

『そうだったらいいのにな』

そうだったらいいのにな
 そうだったらいいのにな
 うちのおにわが ジャングルで
 こいぬのタローがライオンだ
 そうだったらいいのにな
 そうだったらいいのにな





子どものすこやかサポート



11月は日中と朝夕の気温の差があり、体調を崩しやすいです。また、服選びも難しいですね。つい、風邪を引かないようにと厚手の服を着せたくくなりますが、子どもは寒い時期でもよく動き、発熱量が多いのです。そのため、大人よりも1枚少なめが目安です。いつでも体温調節がしやすいような服を選ぶとよいでしょう。

衣服の調節ポイント

子どもの首元から手を入れて、背中を確認しましょう。肌に触れたときベタベタしているようであれば、着せすぎになります。汗をかいたまま体が冷え、体調を崩さないようにしましょう。



着脱しやすいもの
ボタンやホックがあり、一人で着脱しやすいものがよいでしょう。

薄手の重ね着

重ね着すると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを1枚着るより、保温性が高まります。薄着の重ね着なら、動きやすく画期的です。

下着を着る

下着は、保湿性・吸湿性を考えると綿100%で半袖のものが適しています。しかし、古くなると目が詰まって保湿力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着には適していません。

園でも状況により、衣服の調節を行っています。

お子さんが動きやすいように、体に合った服をお持ち下さい。

おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい



和食に欠かせない乾物の良さ



日本に昔からある乾物は、保存がきくだけでなく栄養面でも優れた食品です。干されることで香りや旨みが増すだけでなく、ビタミンやカルシウム、鉄分といったミネラル、食物繊維などの栄養素がアップします。子どもの好きなメニューというとカレーやハンバーグ、スパゲッティーなどをイメージしますが、意外と保育園ではひじきや切干大根、高野豆腐を使用した和食メニューが人気です。そこで今回は保育園の人気メニューを紹介します♪

切干大根のスタミナ炒め

<材料 4人分>

切干大根	20g	にんにく	1かけ
豚ひき肉	40g	しょうが	1かけ
コーン缶	40g	サラダ油	小さじ2
人参	1/3本	醤油	大さじ1
にら	1/2束	塩	少々
長葱	1/3本		

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。人参は千切り、にらは2cm幅の長さ、長葱、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りがしてきたら豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったらその他の食材も入れて炒める。
- ③ 醤油、塩で味付けする。

