



にこにこだより

令和元年 11 月

社会福祉法人東京児童協会 船堀中央保育園

〒134-0091 江戸川区船堀 2-23-10

TEL 3680-1441 FAX 3680-1618

15号、19号の台風、そして大雨などが続き、大変な天災の10月でした。

被害を受けられました皆さまにお見舞い申し上げます。

先日法人の年長児328名が集まり、法人相撲大会が開催されました。今年も相撲大会に向けて、一生懸命練習を重ね大会に臨みました。当日は初めて会う他園の年長のお友達と相撲を取り悔しくて泣く姿だけでなく、お友達を応援し気持ちの切り替えができる姿、練習の時には見られなかった、泣いている子を励ます姿、子どもたちの集中力など、この相撲大会をきっかけに大きく成長をした姿を目の当たりにし、私達の応援も熱くなりました。惜しくも優勝旗は持ち帰れませんでした。とても強い子どもたちでした。是非、今後も保護者の皆様にも応援をしていただき、会場の子どもの姿を見ていただきたいです。本当に感動します！

さて、7年前の日経新聞、近隣の小学校のお便り『脳科学情報』を見つけました。

寝る子は脳も育つ お子さんの睡眠時間は足りていますか？

睡眠の長い子どもほど、記憶や感情に関わる脳の部位『海馬』の体積が大きいことを東北大学の研究チームが突き止めました。研究チームによると睡眠時間が10時間以上の子どもは6時間の子どもより、海馬の体積が1割程度大きいことが判明しました。また、うつ病やアルツハイマー病の患者さんの海馬は小さいことが明らかになっており、「乳幼児期の生活習慣を改善することで、健康な脳を築ける可能性がある」ということです。やはり、生活リズムを整え、睡眠時間をしっかり確保することは、賢く健康な脳を育てることに欠かせないそうです。小学校低学年でも9時に就寝していますか？と小学校のおたよりに記されていました。現在、国立青少年教育振興機構の理事長の鈴木みゆき先生の研修で、「子どもの睡眠について」を受けたときに「学習院の子どもたちの就寝時間は9時です。小学校で学べる子どもに育てるなら睡眠時間の確保が大切です」とおっしゃっていたのを思い出しました。皆さまももう一度、お子さんの睡眠時間を見直してみてください。

☆お知らせ☆

☆11月の行事予定

- 6・29日 英語 7日 避難訓練
- 11日 身体測定(3・4・5歳)、0歳児・幼児健診
- 12日 身体測定(0・1・2歳)
- 19日 スポーツ教室(5歳)
- 21日 誕生会「王様の耳はロバの耳」、乳児健診
- 25日 造形(5歳) 27日 体育指導(3・4・5歳)
- 28日 花王手洗い指導

- ・気温も低くなってきましたので午睡時の毛布のご用意をお願い致します。
- ・25日～29日の間に松江第六中学校の学生が2名職場体験に入ります。
- ・21、22日の間に江戸川区より実習生が1名入ります。
- ・月組の保護者の方へ：以前よりお知らせしておりました親子観劇会が2月19日(水)の午後からになりました。保護者の方1名参加して頂きますのでお仕事の調整をお願い致します。

11月の保育



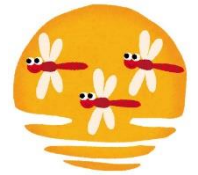
- <目標>
- ・天候の良い日には、園庭に出たり散歩に出掛けたりして秋の自然に触れる。
 - ・音楽に合わせて身体を動かすことを楽しむ。

<先月の子どもの姿>

天気の良い日には公園の広場や、しらさぎ公園へ散歩に出掛けています。秋の心地よい風を感じながらバギーや避難車から周りの景色を楽しみ、公園では保育士等やうさぎ組のお友達と一緒に走り回る姿や電車が通ると指差して保育士等に教えてくれる姿が見られています。異年齢での関わりを楽しみながら探索活動など活発に行っています。制作では季節にちなんで栗はタンポ押しで、キノコにはフィンガーペイント、カボチャはなぐり描きをして、それぞれ思い思いに模様を付け楽しんで行っていました。

<お楽しみ>

- ・戸外や室内で身体をたくさん動かして遊んだり、秋の発見を楽しもう。
- ・机上でタンポ押しをして、季節の制作を楽しもう。(記：大野 晃成)



<目標>

- ・お友達や保育士等と見立て遊びを通して、言葉のやり取りを楽しむ。
- ・「自分で」という気持ちを持ちながら、簡単な身の回り事を行なおうとする。



<先月の子どもの姿>

園庭には赤色や黄色の葉が沢山落ち、秋らしい風景に変わってきています。子ども達も落ち葉を拾い葉っぱシャワーを降らせたり、葉っぱお化けを作ったりして秋を感じながら過ごしています。食育活動では、さつまいも洗いを行い、「おいもー」と言いゴシゴシと一生懸命手で擦りながらさつまいもを洗っています。洗い終わると「できたよー」「みてー」と嬉しそうに保育士等に見せて笑顔を浮かべていました。制作では、好きな色のクレヨンで二色選んでなぐり描きをし、カボチャを作りました。手で紙を押さえて腕全体を動かし画用紙いっぱい思い思いに描き、完成すると「かぼちゃのおばけー」と喜ぶ姿がありました。



<お楽しみ>

- ・どんぐりのマラカスを使ってリトミックやリズム体操を楽しもう。
- ・ぶどうの制作を楽しもう。(記：関 優颯)

<目標>

- ・遊びや生活を通して、新園の約束事や過ごし方を知る。
- ・秋の生物や自然に触れて遊ぶ事を楽しむ。



<先月の子どもの姿>

新園屋上に遊びに行っています。大型積み木を使ってのおままごとや、星組のお兄さんに見本を見せてもらい「みて！のぼれたよ！」とはしご渡りを楽しんだり、「しゅー」と言いながら滑り台を楽しんだりとサーキットで遊んでいますよ！又、待っている友達がはしごを渡っている子を「がんばれー！」と大きな声で応援する姿も見られています。船堀ファーム(新園屋上にある畑)でお兄さん・お姉さん達が育てているさつまいもの観察や、稲を触ってみる等普段出来ない事が体験出来ました。10月の制作はカボチャのおばけの帽子を好きな色の折り紙を選び千切り絵で飾り付けをし、口をクレヨンで描きましたよ。

<お楽しみ>

- ・ピアノの音に合わせて様々な動きを楽しもう。
- ・目・鼻・口の位置を認識し、自分の顔を描いてみよう。



(記：佐野 遥菜)

<目標>

- ・手洗いうがいを丁寧に言い、感染症予防に努める。
- ・秋の自然を感じながら戸外活動を楽しむ。



<先月の子どもの姿>

○花組

ハロウィンの制作では、お化けや飾りを丁寧に糊で貼り、目やお菓子等の絵を描いています。「こわいかおだよ」「りぼんじょうずにかけたよ」とお化けの制作を楽しみました。仕上げに、好きな色のハンドスタンプを選び、お化けに自分の手形を付け完成させています。完成すると、お友達と嬉しそうに見せ合っていました。

○星組

親子ハイクでは、家族やお友達と一緒に水族館を楽しんでいましたね！翌日、保育園では親子ハイクの経験画を描きました。描き始める前に「水族館、何が一番楽しかった？」と質問すると「ペンギンみたこと！」「おともだちとおさかなみたこと！」等、それぞれ手を挙げ発表してくれました。絵を描く際には、「どんないろしていたかな」「どんなかたちだったかな」と細かい部分まで丁寧に描く事が出来ました。

○月組

相撲大会に向け、毎日少しずつ練習をして力を付けてきました。みんなで練習していく中で、「がんばれ」とお友達を応援する姿も増え、一致団結し期待感を高めていました。当日は、練習の成果を発揮し最後まで諦めずに取り組みをする事が出来ました。お父さんお母さんの手作りお弁当を食べ、力を付け午後も頑張っていました！

沢山の応援ありがとうございました！



<お楽しみ>

- ・散歩に出掛け季節の移り変わりを楽しもう！
- ・秋空ランチを楽しもう！（記：小池 真由）

【保健】朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

全園児健診があります。

11日（月）0歳児・幼児

21日（木）乳児

健康上心配な事や質問等ありましたら事前に職員に伝えてください



日頃より感染症予防にご理解、ご協力頂きましてありがとうございます。空気が乾燥し感染症が流行する季節となりました。園でも感染症予防を強化してまいります。

- 登園 24時間以内に 38.0℃を超える熱がある。
- 24時間以内に解熱鎮痛剤を使用している。
- 24時間複数回の水様便、嘔吐がある。
- 熱が伴わなくても活気がない、機嫌が悪い、食欲がない、咳がひどい

以上の場合は、登園を控え自宅で様子を居て頂くようお願い致します。

健康な体作りが、かぜの予防に

うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。



3食しっかり食べる



がらがらうがい



せっけんで手を洗う



早寝早起き





～七五三について～



七五三のお祝いは、子どもが無事に成長したことをお祝いします。昔は今と違って、乳幼児の死亡率が高く、子どもの健やかな成長を願い祈ることには切実な意味が込められていました。

縁起の良い数字とされる3歳・5歳・7歳に氏神様(神社)へお参りし、お祝いの時期や日程は11月15日とされますが、家族の予定や体調などによって時期をずらしても問題はありません。

男の子は3歳と5歳(地域によっては5歳の1回のみ)、女の子は3歳と7歳にお参りをするのが一般的です。

＼＼ お祝いに関するそれぞれの歳の意味 ／／

3歳：髪置き＝髪を伸ばし始める儀式

5歳：袴着＝初めて袴を着る儀式

7歳：帯解き＝初めて帯を付けて着物を着る儀式



献立では、七五三献立として、11/15にお赤飯や、赤魚、紅白ゼリーなどを提供する予定です。

～11月24日は和食の日～

・日本人が和食文化について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように
《11(良い)2(日本)4(食)》の語呂合わせから、“和食の日”と制定されています。

・今月より献立を“和食”中心に提供していきます。

・手軽に使える顆粒だしですが、小さなお子さんへ使用する際は、添加物や食塩が多く含まれている物もあるため、原材料を良く確認して選ぶようにしましょう。

【美味しい出汁の取り方】

材料→水 1.8ℓ、昆布 30g、かつお節 30g

- ① 鍋に水と昆布を入れ、中火にかける。
- ② 沸騰直前にかつお節を一気に加える。
- ③ 再び煮立ったら、火を止め濾す。

※昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸の二つのうまみ成分が混ざり合い相乗効果で美味しさが増します。



ノロウイルスに注意しましょう!

冬場に流行するのが、嘔吐と下痢を伴うウイルス性胃腸炎です。

【調理する時の注意点】

- ① 良く手洗いをしてから調理する。※指先や親指の付け根は洗い残しが多いので意識して洗いましょう。
- ② 食品はしっかりと加熱してから食べる。
※二枚貝や加熱が不十分だと感染のリスクが高まります。
十分加熱調理(85～90℃、90秒以上)しましょう。
- ③ 器具類は洗剤で洗浄後、熱湯(85℃で1分以上)の加熱や次亜塩素酸ナトリウム(金属以外の物)が有効です。




11月食育予定

[行事予定]

- ・七五三献立、誕生会献立
- [食育・クッキング・畑]
- ・テーマ野菜の話、七五三の話
- ・冬野菜の苗植え

12月食育便り予定

さまざまな歳時やお餅の食べ方などについて紹介する予定です。

曜	日	月	火	水	木	金	土
予定						1	2
昼食							<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 若布のさっぱり和え かぶと胡瓜の塩昆布和え みかん
午後のおやつ							<ul style="list-style-type: none"> ほかほか肉まん 牛乳
日	4	5	6	7	8	9	
予定	振替休日		野菜の日・英語	秋空ランチ			
昼食			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 鶏の唐揚げ スパイック野菜 野菜ジュース バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏のチーズフライ 干切りの野菜〜玉葱トレッシング〜 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナときこの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> わかめおにぎり 牛乳 	
日	11	12	13	14	15	16	
予定	0歳児、幼児健診				七五三創立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 豚汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り鶏 ほうれん草のしらす和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひき肉入り揚げ豆腐 白菜のお浸し 南瓜の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜たっぷりあったかうどん レハーの旨味煮 小松菜のおかか和え 柿 	<ul style="list-style-type: none"> お赤飯 赤魚の照り焼き レハー人参の甘煮 もちれん草としめじの胡麻和え 手まり毬と水菜のすまし汁 お花みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 若布のさっぱり和え かぶの味噌汁 オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏肉の温麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜としやこのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 紅白ゼリー ウエイハース 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほかほかおにぎり 牛乳 	
日	18	19	20	21	22	23	
予定		交流日(5歳)	野菜の日	誕生会・0歳児、乳児検診		勤労感謝の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー りんご入りフレンチサラダ しめじと豆腐の味噌スープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の味噌味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 油揚げの卵としん 南瓜の甘煮 白菜と人参の味噌汁 豆腐としん ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚ピラフ チュウリッパ電田揚げ 畑野菜のりんごトレッシングサラダ 豆腐の三つ葉の和風スープ フルーツヨーグルトゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏のチーズフライ 干切りの野菜〜玉葱トレッシング〜 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> シュガーラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 英語 	
日	25	26	27	28	29	30	
予定	造形(5歳)		体育指導				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 豚汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り鶏 ほうれん草のしらす和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひき肉入り揚げ豆腐 白菜のお浸し 南瓜の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜たっぷりあったかうどん レハーの旨味煮 小松菜のおかか和え 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーの照り焼き ほうれん草としめじの胡麻和え 手まり毬と水菜のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏肉の温麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜としやこのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほかほか肉まん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> わかめおにぎり 牛乳 	

11月の目標
～元気に食べよう～
テーマ野菜
「白菜」

船堀中央保育園
令和元年度11月(霜月) 献立表

冬野菜で風邪に強い体を作ろう!
 気温も日に日に下がり冬が本格的に近づいてきました。季節の分かり目は体調を崩しやすいものです。そんな時こそ栄養満点の食事をとって風邪をひかない体づくりをしましょう。
 11月は蓮根、大根などの根菜や白菜、ほうれん草などの葉物などの冬野菜が旬を迎えます。旬の野菜はえぐみが少なく甘みがあるのです。子どもたちにとっても食べやすくなります。冬野菜は体を温める効果もあるので、積極的に取り入れていきたいですね。
 野菜に含まれるビタミンは水に溶けてしまうものが多く、汁物として煮ることなく摂れるお鍋やシチューがおおすすめです。あった

※乳児、幼児共に午前中、牛乳がです。
 ※はクッキングメニューです。
 ※日食安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
 ※カロリーに計算されています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal