



11月 げんきっこだより

こども未来局
保育・子育て推進部

涼しく、時には冷たい風も吹いて、秋が深まってきました。子どもたちは園庭や散歩に出て、戸外遊びを満喫しています。幼児クラスの運動会、遠足が終わり、次は、乳児クラスの「みんなで遊ぼう会」です。親子で楽しめるよう準備をすすめています。

令和7年11月1日 中有馬保育園

《お知らせ》

- 県立川崎北高校の学生が保育見学に来ます（13日）
宮崎中学校の中学生が職場体験に来ます（21日）
- 10日（月）害虫駆除があります。害虫駆除の際薬は身体に害のないものを使用しますが、薬の散布が気になる方は、夕方、衣類をビニール袋に入れてロッカーに入れてください。
- 「親子でげんきっこ劇場」が、12月13日（土）に開催されます。対象は3、4、5歳児です。詳しくは後日、お便りを配信します。

《おねがい》

- 寒暖差の激しい季節です。その日の気温や体調に合わせて衣服の調節をしていきます。調節しやすい衣服の補充と厚手過ぎない衣服を選ぶようお願いいたします。
- 持ち物の記名が薄くなっている場合があります。記名があるか、定期的に確認をしはっきりわかるようにしてください。
- 駐輪は、出来るだけ門の中に止めるよう、お願いいたします。
- 9月に引き取り訓練を行いました。訓練当日、災害時を想定したコドモンアンケートを実施したところ、16時までの回答率は54%でした。実際に災害が起きたときの、保護者の方の安否確認や、連絡方法の確認も含めた訓練となりますので、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



日	曜日	《11月の予定》
1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
5	水	
6	木	保育まつり（ひまわり組）
7	金	芋ほり（ひまわり組）
8	土	みんなで遊ぼう会（乳児）
9	日	
10	月	雨天芋ほり予備日（ひまわり組） 害虫駆除 19時～
11	火	
12	水	親子でランチ
13	木	園医健診 川崎北高保育見学
14	金	
15	土	パパとわくわく遊ぼうデー
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	遊びの広場 スマイルカフェ
21	金	宮崎中学校職場体験
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	親子でランチ 親子でげんきっこ劇場練習（ひまわり組、ばら組）
27	木	お話会（ひまわり組） 親子でげんきっこ劇場練習（ちゅうっぱ組）
28	金	
29	土	
30	日	

感染症の状況により、行事などの日程や実施方法が変更になることがあります。

●身体測定、防災訓練は毎月行います。

イラスト出典：メイト

11月8日は「みんなで遊ぼう会」乳児クラスの様子をお知らせします

ひよこ組

ひよこ組は月齢差が約1年あります。ハイハイのお友だちからとっこ小走りに動けるお友だちまで13人のクラスです。遊ぼう会では日頃お部屋で楽しんでいるウレタン巧技台を使って登り降りしたり、リズムにのって身体を揺らしたり手足を動かして楽しんでいる「きのこ」体操を楽しみます。手遊びやわらべ歌遊びでは布を使って、いないいないばー風に顔を隠したり、布をかけて「おお風こ〜い！」と大喜びで遊んでいます。そんな遊びを親子一緒に楽しめたらと思っています。

あひる組

あひる組のテーマは「みんなで一緒にお出かけしよう！」。大好きなおうちの方と一緒に電車に乗ってお出かけです。1人ずつ名前を呼び返事をして乗車します。照れくさかったり、自信满满だったり…今のその子らしさ全開でどんな姿も愛おしいことでしょう。電車を降りるとそこには可愛らしい動物たちが…！！ピアノの音に合わせて動物たちになりきって可愛く体操をします。大人も子どもも体力必須です！！是非とも動きやすい服装でご参加ください♪

こあら組・うさぎ組

子どもたちが「今」楽しんでいることを中心にプログラムを考えました。

- ① **大好きな体操：**「昆虫太極拳」は、よく耳をすまさないといけない体操です。とても楽しくて笑ってしまいますが最後まで頑張ってついてきてください。「からだダンダン」はお馴染みですね。「体操しようか」と言う一番に「やりたい」という体操です。今日はぜひ保護者の方も一緒に体を動かしてみましょう。
- ② **かけっこ：**「よーいドンしよう」が部屋に入る前の合言葉になっています。4月からずっと楽しんでできています。
- ③ **親子で触れ合える遊び：**バルーンあそび。
- ④ **鬼ごっこ：**「むっくりくまさん」追いかかけっこは楽しいけれど、まだくま（鬼）にはなりたくない。という子もまだまだいます。2歳児を中心に楽しんでいるのを見て少しずつ「入れて」と輪が広がっています。
- ⑤ **リズム遊び：**今年は保護者の方も一緒に楽しみましょう！



ほけんだより11月

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年11月

中有馬保育園

過ごしやすい日が増え、秋らしい季節がやってきました。園庭では元気に遊ぶ子どもたちの声が聞こえています。これから寒くなっていく季節に向け、急に厚着にするのではなく、上着やベストなどを利用して少しずつ身体を慣らしていきましょう。

＜衣服調節について＞

子どもは大人に比べて代謝が活発なので寒い時期も汗をかいています。汗で体が冷えることで風邪をひくこともあります。手足は出ていても体幹を冷やさないようなベストを活用するのも良いでしょう。厚手の衣類を1枚着るよりも薄手のものを2枚着る方が空気の層ができて暖かくなります。皮膚の清潔や保温の為に肌着は着るようにしましょう。自分でやりたい気持ちが出てきたら着脱しやすい服にするのも衣類選びのポイントの1つです。

戸外で体をたくさん動かす季節になりました。今回は「骨の働き」についてお伝えします。骨には体を支えたり、脳や内臓を守ったり、力を骨に伝えるなど様々な働きがあります。

丈夫な骨を育てるには・・・

- ・バランスの良い食事 カルシウムやたんぱく質、ビタミンD.K など
- ・外遊び 太陽の光を浴びることや骨に刺激を与える
- ・睡眠 成長ホルモンの働き



- ＜鼻のかみ方＞
- ・片方ずつかむので片方の鼻はきちんと押さえる
 - ・鼻をかむ前には口から大きく息を吸う
 - ・ゆっくり少しずつかむ



- ＜鼻のかみ方の練習＞
- ・テーブルの上に小さくちぎったティッシュを数個置く
 - ・大きく息を吸って口を閉じ、片鼻を押さえてもう片方の押さえていない鼻の鼻息でティッシュを飛ばす

10月の感染症：インフルエンザ、急性結膜炎

11月の園医健診：13日（木）13時～ 0, 1歳児

イラスト：メイト



11がつ きゅうしょくだより

令和7年11月 中有馬保育園

旬の食材と献立

●さんま

秋を代表する魚で
形が刀に似ていることから
漢字で「秋刀魚」と書きます。

旬のさんまは、脂がのっておいしいです。保育園では、シンプルに焼き魚にして味わいます。



献立の紹介

●新米の美味しい季節になりました。

ごはんのおやつを取り入れています。

・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん



●秋ならではの献立を取り入れています。

・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ

・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



11月24日は 和食の日

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから和食の日とされています。

和食の特徴

海・山・里などの日本の豊かな自然から採れる、多様で新鮮な旬の食材。それをたっぷり使い、栄養バランスがよいのが特徴です。



和食の味の決め手となる「だし」。保育園では昆布とかつお節で混合だしをとっています！



10月のおやつに「ハリハリおにぎり」が提供されたときのこと…。

「どうして名前に“ハリハリ”がつくと思う？」と聞くと、ひまわりぐみでは「針が入っているのかな？」という声がありました。「おにぎりの中に切り干し大根が入っていて、噛むと“シャキシャキ”でも“サクサク”でもなく“ハリハリ”って音がするんだよ」と伝え、
「本当だ！ハリッていった！」とよく噛みながらおいしく味わう姿がありました。



お知らせ

保育園の玄関にて給食のレシピを配布しています。給食が飾ってあるところの上のポケットに入っているので、ご自由にお持ちください。

また、レシピが知りたいメニューのリクエストは、栄養士や担任にいつでもお声がけください。