



# なかよしだより

草加なかよし保育園  
園だより 11月号  
令和6年11月1日  
第191号

どんぐりや落ち葉集めに夢中な子どもたち、すっかりと秋も深まり少しずつ冬の訪れを感じるころとなりました。

先日の運動会では、見事に達成感に満ち溢れた子どもたちの笑顔をたくさん見ることが出来ました。どのクラスも日頃より練習を重ね、できるようになることを楽しんでいる姿が見られたことも印象的でした。覚えていくうちに一人の子を褒めると、私も褒めてほしいと言わんばかりに凜とする姿勢が見られ、一つの行事を通して園目標である「目標に向かってがんばる子」「仲間と共に育ちあう心豊かな子」を達成することが出来ました。結果も大切ですが、それよりもそこまでに培った過程がより大切です。園で出来るようになったことを保育者が褒めて、それをお家の人と共有し、家庭でもさらに褒めてもらうことにより、草加の一貫した教育にもある「自己肯定感」や「自己有用感」が高まるのです。今後も家庭と連携しながら、共に子育てを楽しみましょう。

園長 梶 直美



## ★運動会★



10月20日（日）に両新田小学校にて第14回運動会を開催いたしました。

お天気にも恵まれ青空の下、お父さん、お母さんと一緒に遊戯や競技を楽しんだり、組体操、マーチングを披露したりとこれまで取り組んできた成果をお見せすることができました。子ども達にとって思い出に残る素敵な運動会となりました。保護者ボランティアの方には朝早くから会場の設営や片付けをお手伝い頂きました。ご理解ご協力ありがとうございました。



## ★ハロウィン★

10月30日（水）地域の方や保護者ボランティアの方にご協力いただき、子ども達が楽しみに待っていたハロウィンを行いました。英語指導で教わった「トリックオアトリート」の言葉を元気に言うことができました。お菓子をたくさんもらい、楽しい1日となりました。



## 今月の歌♪ たきび あわてんぼうのサンタクロース

お知らせ

日付	曜日	行事等	持ち物
1日	金	体操指導（幼稚部）	軍手・長靴
2日	土		
3日	日	休園（文化の日）	
4日	月	休園（振替休日）	
5日	火	個別面談週間・英語指導（2歳児クラス・幼稚部）・リース作り等ボランティア	
6日	水	さつまいも掘り・やきいも会	
7日	木	清掃活動	
8日	金	体操指導（幼稚部）	
9日	土	なかよし広場	
10日	日	休園	
11日	月	球根の植え付け・音楽指導（幼稚部）	
12日	火	英語指導（2歳児クラス・幼稚部） プチ体操教室（1・2歳児クラス）	
13日	水	避難訓練・箸指導（4歳児クラス）	
14日	木	七五三詣り	
15日	金	体操指導（幼稚部）・七五三予備日	
16日	土		
17日	日	休園	
18日	月	クラス交流	
19日	火	英語指導（2歳児クラス・幼稚部）	
20日	水	社会体験（4・5歳児クラス）：草加煎餅まるそう一福 集合9時	
21日	木	ライオン組卒園個人写真撮影：集合9時	
22日	金	体操指導（幼稚部）	
23日	土	休園（勤労感謝の日）	
24日	日	休園	
25日	月		
26日	火	英語指導（2歳児クラス・幼稚部）	
27日	水		11月分集金日 7:00~10:00
28日	木	誕生日会	軍手・長靴
29日	金	体操指導（幼稚部）	11月分集金日 7:00~10:00
30日	土		

### 12月の主な行事

- 2日（月）大根掘り
- 14日（土）大掃除
- 23日（月）クリスマス会
- 25日（水）誕生日会
- 26日（木）お餅つき会
- 30日（月）～1月3日（金）休園

### ★年賀状について

お正月に保育園から各ご家庭に年賀状を郵送いたします。希望されない方がいらっしゃいましたら、11月22日（金）までに担任にお伝えください。

### ★卒園写真撮影日について

11月21日（木）9時半からライオン組の卒園アルバムの個人写真撮影を予定しています。9時までの登園にご協力ください。また、園服のボタンやリボンがついているか事前に確認をお願いいたします。

### ★持ち物、キーホルダーの利用について

シールや小物玩具などはトラブルの原因になりますので、保育園に必要なものは園に持ってこないようにしましょう。また、カバンにつけるキーホルダーについても、目印として一つまでとなっています。誤飲につながるビーズや小さなパーツがついているものはつけないようご配慮ください。ご家庭のご理解ご協力よろしくお願い致します。

### ★幼稚部毎日の持ち物について

幼稚部は給食配膳時マスクを着用しています。毎日1枚お持ちください。また汚れ物袋（ビニール袋等）も毎日リュックに入れてください。ビニール袋には「汚れ物袋」と「名前」を大きくご記入ください。

### ★大根掘りについて

12月2日（月）に大根掘りを行います。軍手・長靴または汚れても良い靴に記名の上28日（木）までにお持ちください。

### ★洋服の返却について

胃腸炎を伴う風邪が流行する季節となりました。感染を防ぐ為、嘔吐物のついた衣服をそのままお返しする場合がございます。ご了承ください。



保護者様からおもちゃの寄付を頂きました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



# ほけんだより

## 日々質の良いうちを作しましょう！

便が腸内に長くとどまると…

- 1) 腸内に悪玉菌が増える
- 2) 骨盤内の血行が悪くなり、全身的に血行が悪くなる
- 3) 自律神経の働きが乱れる

### ■便が出来るまでの時間

食べ物が大腸の入り口に到着するのは食後 4～8 時間、ウンチになるのは 18～72 時間ほどだと言われています。割と早く大腸に入りますが、大腸に入った後は速度がグンと落ちます。文献によっては 1 時間当たり 5 センチ移動するというものもあります。

### ■便の材料

ウンチの薬 75%は水分、25%は固形物（うち 3 割が死んだバクテリア、2～4 割が無機物質と脂質、3～4 割は消化されなかった食物繊維、腸内壁から剥れたもの、数%のたんぱく質）と言われています。

### ■便の頻度

人によってはウンチの正常な回数は異なり、1 日に数回の人もいれば、数日に 1 回の人もあります。多くの方が経験から認識しているかと思いますが、果物・野菜・雑穀類を豊富に含んだ食事をし、よく体を動かし、水分をしっかりと摂取すると、腸内移動時間が早くなり、カサも増えて大きくて軟らかいウンチができます。

### ■子どもの便のチェック

ウンチがコロコロしていたり、表面がボコボコしていたり、量が少ないものは便秘・便秘気味のウンチです。ウンチの表面はなめらかスムーズで、大きさは皮をむいた小さなバナナくらいが目安・目標です（年齢と食べる量によっては皮をむいて、少しだけ細い大きいバナナくらい）。もしウンチがコロコロ、表面がボコボコ、量が少なければ、水分・食物繊維不足の可能性がります。色は黄土色～茶褐色くらいが健康的だと考えられています。便秘の後のウンチは濃い茶色になったりします。子どものウンチを見ていると、食べ物とウンチの興味深い関係が見えてくるはずですよ。



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38.0℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

## みんなで手洗い教室

10月25日花王株式会社の方が3名いらしてパンダ組、キリン組、ライオン組のお友達に「手洗い教室の会」を開いていただきました。5月と今回で2回目の手洗い指導となります。

花王の職員の方が「どんな時に手を洗いますか？」と聞くと「トイレに行った時」「外で遊んだとき」「ごはんやおやつを食べる時」と元気よく答えてくれていました。

手の正しいあらいかたのDVDを見て音楽にそって洗い方の指導を受けた後、実際に手洗いを行いきちんと洗っているかを見ていただきました。皆さん真剣に一生懸命に指先、爪の周り、指の間、手首なども、指導のもと丁寧に洗っていました。

お家でも教えていただいたように丁寧に手を洗うようにしましょう。



しっかりきれいにでもあらおう！

# 給食だより

10月28日（月）にイルカ組できこの割きを行いました。

最初にきこの種類についてお話をしてから、写真を使ってきこのクイズを出しました。きこはたくさん種類があることをお話しすると、驚いた様子もあり、「見たことあるよ」と教えてくれるお友達もいました。実際にきこのこを触ってみると「ぷにぷにしてるよ」と感触を言うお友達や、小さいきこのこと大きいきこのを比べて「小さいのが赤ちゃんで、大きいのがお父さんだよ」ときこのこを隣に並べる姿もありました。割いたきこのこはお味噌汁に入れ、おいしくいただきました。これからも食材に触れる体験を大切にしていきます。



## ハロウィンメニュー



10月30日（水）にハロウィンメニューを提供しました。

ハロウィンシチューはにんじんをパンプキンの型を抜いて、かぼちゃのシチューにしました。おやつはさつまいもをおばけの形にくり抜いて、おばけチップスを提供しました。



## ～11月24日は「和食の日」～

日本の秋は「実り」の季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いを込めて、11月24日をいい日本食「和食の日」と制定しました。

【和食の一汁三菜とは・・・】

日本人の主食であるご飯に、汁物と3つの葉（おかず）を組み合わせた献立です。主食…エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。汁物…だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。



三菜…主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

### 【だしの種類】

#### 昆布

昆布にはグルタミン酸という旨味が多く含まれ、消化を促進します。



#### 鰹節

鰹にはイノシン酸という旨味が多く含まれ、体力を高めて血流をよくします。



#### 煮干し

煮干しにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにします。

