

# 園だより11月号



9月と10月に  
幼児の各学年  
それぞれ遠足に行きました♪





連日の秋晴れのおかげで、どの学年も戸外でたっぷり体を動かして遊んでいます。もう11月になるというのに、半袖姿の子もいるくらい日中は気温が高い日が続いていますね。温暖化の影響で日本の四季はどうなってしまうのかと心配にもなりますが、朝夕の冷え込みや、木々が赤や黄色に色付き葉を落としているのを見ると、ちゃんと季節は進んでいるのだなぁとホッとします。

さて、運動会を終えたばかりの10月11日のこと。園では【あと運動会】が行われました。運動会をもう一度再現して、学年の垣根を越えて好きな種目を楽しんじゃおう♪という日です。運動会当日のような緊張感もないので、やりたいと思っていた種目を好きなだけ試したり、全種目に参加する子もいれば、応援に徹する子もいます。この日は来客中でほとんど見る事が出来ませんでした。あとから年少の男の子が「リレー、(ぼく)早かったよ!」と自分が走ったことを嬉しそうにお話してくれました。行事を経験したからこそ“おもしろそう”“やってみたい!”といろんな気持ちを感じ、その経験が次に繋がっていくんですね。前号でも“プロセスが大事”と伝えていましたが、行事当日も大切なプロセスの通過点なのだと感じています。

### ～本気であそぶ大人たち～

【あと運動会】では、子どもVS大人の勝負が恒例になっています。今年はリレーとつなひきで勝負をしました。結果は・・・どちらも大人の勝ち!やるとなったら大人も本気でぶつかります。大人の本気を感じるからこそ、子どもたちも楽しいし、もっと本気になって遊ぶのだなぁと。そんなことを思っていた矢先、10月の誕生会でコーラスサークルお母さん方が全力で子どもたちを(先生たちも)楽しませに来てくれました。私は途中から中広場へ入ったのですが、その瞬間タイミングよくマツケンサンバが流れ、そこへカラフルな和装を身にまとった面々がノリノリで登場してきたのでした!



職員たちは大ウケです。子どもたちは・・・？と反応を見ると、はじめはポカーン、でも曲が進むにつれ一緒に身体を揺らしたり手拍子をしてノリノリな様子。マツケンサンバ！オレ！なんて掛け声をかけちゃう子もいたりして、大盛り上がりのショータイムでした。（アンコール！の掛け声にもこたえて2回も披露してくれました。）

誕生会を終えたあと、余韻を楽しもうとした千葉ちゃんが中広場にマツケンサンバを流しました。すると部屋に戻ろうとした子どもたちもまた集まってきて、一瞬で中広場がダンス会場になったかのようにみんなが踊り出したのでした。そんな様子を2階のCルームから見ていたサークルのお母さんたちも降りてきて、一緒に踊りの輪に加わってくれました。

大人も子どもも楽しくなって思わず笑顔で踊り出しちゃう。そんな楽しい渦をお母さん方が作ってくれたことが嬉しかったです。コーラスサークルのみなさん、ありがとうございました。

### ～盛りだくさんな11月！～

いよいよ、なかよしバザーの開催まで残り数日となりました。バザーと言えば、昔は園周辺のお家にピラを配り、宣伝カーも走らせ、近隣の方たちがリサイクルコーナーやつきたてのおもちを買いに列を作る、そんな大賑わいのバザーでした。コロナ禍でいったん縮小はしたものの、完全に消えることはなく歴代の役員さんたちの思いでつながれてきました。そして昨年、さらに今年と、少しずつ以前のバザーに戻そうと、力を合わせ準備してくれています。PTAのみなさんで作り出す楽しい時間が、子ども達にとってさらに園生活を豊かなものにしてくれることでしょうか。あとは晴れることを祈るばかりですね。（行事の度に天気心配ばかりしていますが…）当日はよろしくお願いします！

さらに11月はバザーに続き、なかよし祭りがあります。ここでも保護者有志のみなさんによるソーランや太鼓サークルの披露など、お母さん方の力を感じられそうです。子どもたちは今日、中広場に集まり「なかよしまつりをやるよ！」と先生から話を聞き、年長さんが太鼓や踊りを披露してくれました。私たち大人も子どもたちと一緒に秋ならではの行事をたのしみ、盛り上げていきましょう！

令和5年10月31日  
園長 小宮知子



## 2023年 11月号

### 《どんぐり組(0歳児)》

10月はカートやベビーカーで、園庭や通信隊、近所へお散歩に出かける事が増えました。外に行くのが大好きな子どもたちは、大人の「そろそろ外に出ようか」という声掛けで、頭をポンポンと叩いて“ぼうしをかぶりたい”とアピールしたり、部屋から出ると自分の靴のところまで一直線に歩いて行ったり、外出を楽しみにしています。また、友達の靴や服を覚えていて、その子のところまで届けに行く姿も出てきました。園庭に行くと、幼児のお兄ちゃんお姉ちゃんから「かわいい!」「なにしてるの?」と声を掛けられて嬉しそうな姿もあります。子どもたちの表情から、大人だけでなく友達も、と安心できる存在が広がってきているのだなと感じます。

11月は外で心地よい風を感じ、幼児やたんぽぽ・もも組さんと『なかよしまつり』の雰囲気を楽しみながら過ごしていきたいと思います。

- 秋の風を感じよう!
- 歌や踊りを楽しもう!



通信隊のお花、きれいだね!

### 《つくし組(1才児)》

10月は、すごしやすい日が多くなり、日中も快適に過ごさせていました。園庭では大好きな三輪車に乗り、足で一生懸命に進ませながら、以前は個々に楽しんでいた姿から、最近はつくし組数人で並んで進んでいます。また、乳児の中では一時保育の子が多い学年ですが、メンバーも固定してきたからか、「だれ?」と名前を気にする姿もみられてきました。

一方でどんぐり組との生活にもお兄ちゃんぶりを発揮して、呼ばれているのに集まらないSちゃんを連れてこようとするT君、手を洗うのにお水が出せないのをJ君が出してあげたりしています。

11月は、気候も段々と寒くなってきますが、引き続き戸外に出て身体を動かして元気に遊びつつ、幼児さんの『なかよしまつり』の雰囲気も感じながら過ごしていきたいです。そして、横のつながりも縦のつながりも大事にしていこうと思います。今月は・・・

- 戸外で体を動かし元気に遊ぼう!
- 歌や踊りを楽しもう!



## 《たんぽぽ組(2歳児)》

部屋で過ごしていると、気が付くと役になりきってごっこ遊びが始まっていたり、友だちの姿にひきつけられ、遊びの輪が広がっていたり…そんな子どもたちの姿から、“友だちと一緒に遊びたい！”という気持ちを感じている担任です。遊びの中では、自分の思いや楽しさを言葉にして伝えようとする姿も！でも、お互いの思いがすれ違ってしまうこともしばしば…そんな経験も大事にして、大人に気持ちを受け止めてもらったり、相手の気持ちを一緒に感じてみたりして、過ごしていきたいと思います。

もも組と一緒に遊んでいる時は、同じクラスの子だけでなく、もも組の子との関わりも見られるようになってきました！11月は、もっと関わりが広がっていくかな？みんなで秋を感じたり、真似っこを楽しんでいきたいと思います！だから今月は・・・

- 食べて、見つけて、触って、秋を感じよう！
- なかよしまつりの雰囲気を感じてみよう！
- 真似っこしてみよう！



いらっしゃいませー！  
ドーナツありますよー！

## 《もも組(満3歳児)》

10月に新入園児の子が3人加わり、計6人での生活がスタートしました。始めは、新しい友だちが増えたことに緊張している在園の子や、初めての園生活にワクワクしている新入園の子…様々な姿が見られました。そんな子どもたちと、大人を安心できる拠点にしながらくったりと過ごしていると、少しずつ友だちを気に掛ける姿が…！「あの子のお名前なあに？」「もも組のお友達？」と、大人を介して友だちのことを知り、自分から声を掛けに行くことも増えていきました。10月中旬頃には、「おてて繋ごう！」と誘い合いながら、子ども達だけで円になって歌を歌い始める場面が…！友だちと繋がることの楽しさを感じ始めているようです♪

11月は、たんぽぽ組の友だちと一緒に過ごす時間も作り、新たな繋がりも楽しめるといいなと思っています♪  
だから今月は・・・

- 秋を探しに出掛けよう！
- 真似っこを楽しもう！

みんなでおてて繋ごう！



## <年少>

目標 ○なかよしまつりを知ろう！楽しもう！

○秋ならではの感じよう！

活動 ・年中長のやっていることを見に行こう！やってみよう！

(おみこし・太鼓・踊り)

・○○の秋を楽しもう！

(クッキング・絵本・外遊び・製作)

### 今月の歌

♪なかよしまつりのうた

♪やきいもグーチーパー

10月は、りす組・うさぎ組でどろんこ遊びやハロウィンパーティなど、色々な交流をしました。誰でもウェルカムなりす組と慣れない交流にドキドキするうさぎ組。「りす組がいるから…」と離れたところで同じ遊びをして、クラスを意識している子もいました。それでも、楽しそう！と思うと、混ざりあって一緒に遊び始める姿が！これからも自然な交流を大事に、一緒に空間を楽しんでいきたいと思います。また、11月にはなかよしまつりがあるので、年中長さんのおまつり練習を見ながら様々な人との関わりを味わってきたいと思います。



どろんこ遊び



ピクニック

ペロペロベ～



ハロウィンパーティでは  
おぼけに変身して  
びっくりさせちゃおう☆

お面被っておぼけだぞ～



## 年中(いちご・みかん)

♪今月のうた♪

🍁 なかよし祭りの歌 🍁

🦋 虫の声 🦋

目標○自分のやりたい!を見つけて楽しもう!

○秋を見つけに出かけよう!

活動○なかよし祭りのグループ活動を楽しもう!年長に甘えよう!(踊り・太鼓)

○秋探しをしよう!(葉っぱ・虫捕り・収穫)

運動会当日まで子どもたちは一人ひとり、いろいろな感情の表現をしていました。不安、緊張、イライラ、怒る、泣く、興奮…その1つ1つに向き合い受け止め一緒に過ごしてきました。きっとこの経験が実となり、来年花を咲かせることでしょう!

11月にはなかよし祭りがあります。リレーをきっかけに憧れを抱いている年長さんと協力して1つの表現を完成させます。同学年の友だちには見せない違った一面がみれるかな?今から楽しみにしています!



運動会のあとは  
たくさんお散歩にでて  
秋探し🍁  
色んな発見がありました!



## 年長(もい・かわ)

目標○季節の移り変わりを感しながら、外でたくさん遊ぼう！

○他学年との関わりを楽しもう！

活動○なかよし祭り(クラスのおみこし、太鼓・踊り)

○年下の子との関わり

○経験したことや思っていることを表現してみる

今月のうた

♪なかよし祭りのうた

♪だんご3兄弟

3週間かけて、クラスで運動会のミーティングを繰り返してきた年長組。自分の気持ち・友だちの思いと向き合ってきました。運動会が終わったいま、とてもクラスとしてギュッと距離が縮まった様子があります。遊びも、遠足も、クラス活動も、とても幅が広がり、子どもたちで頭を突き合わせて『どうする？』と、ワクワクしながら自分たちの生活を作っている姿に、成長を感じずにはられません！そんな年長組が、今月はなかよし祭りの活動で、年下の子たちにどんな風にかかわっていくのかがとても楽しみです♪

今月も、クラス活動をベースにしなが、行事も楽しんで過ごしていきたいと思っています。



クラスミーティングが  
生活の基盤！  
みんなで話し合って  
決めていきます



ずっと楽しみにしていた遠足！自分たちでしおいを作って、ルートも決めたよ♪



# お知らせ

## ※1) 令和6年度 幼稚園願書受付 幼

11月1日(水)は、なかよしこども園の『幼稚園部分(1号認定児)の入園願書受付』の日です。たくさん子どもたちが、このなかよしの環境の中で大切な幼児期を過ごせたらと願っています。

窓口 なかよしこども園  
【受付時間 9時~15時】

根拠のない自信を大切に  
育てましょう!



## 令和6年度 保育園(2号3号)募集案内 保

入所申請書(新規)は、すでに区役所で(園でも)配布しています。受付は全て区役所へ提出となります。

◎継続に関しては、自動継続となるそうです。特にこの時期に提出する書類はありません。

申込・お問い合わせは泉区区役所 **800-2323** へ直接

令和6年度  
なかよしこども園  
(2・3号) 募集人数

年齢	定員	R6年度募集人数
0才	3人	3人
1才	5人	2人
2才	7人	2人
3才	10人	3人
4才	10人	0人
5才	10人	3人

(R5 10/31 現在)

## ※2) 保育時間の変更のお知らせ 幼

- 11月2日(木) 11:30 帰り  
令和6年度入園面接のため ☆どろんこはありません
- 11月15日(水) 11:30 帰り 区研のため
- 11月20日(月)・22(水)・28(火)・29(水)・12月1日(金)  
→12:30 帰り(昼食あり) 個人面談のため

## ※3) なかよしバザー

バザーがいよいよ数日後に迫ってきました。今年は、みんなで作るバザーです。役員さんやバザーリーダーさんのお母さん方中心に準備もすすんでいます。当日は、みんなで楽しくバザーを盛り上げましょう♪  
よろしくをお願いします。

日時 11月 5日(日) 10:00~13:30

☆詳しくはPTA だより  
《みんななかよし》の  
バザーニュースをお見逃しなく！



### <バザー前後の日程>

- 11月4日(土) バザー準備(土曜保育)  
お子さんを預けられる方を中心に、準備をします。  
リーダー等で参加するもののお子さんの預け先が無い場合、職員の見守りがあります(事前申請済)。
- 11月5日(日) バザー
- 11月6日(月) 幼稚園代休(保育園、市型利用の方は保育があります)

## ※4)ひよこサークルと一緒に芋ほりをしよう！

ひよこサークルのお友だちと、近くの畑までお芋掘りにでかけませんか？未就園児なら誰でも参加できます。在園に限らず地域のお知り合いを是非、お誘いください。

日時	11月7日(火) <<雨天順延 ホームページで確認>> 10:30 園庭集合
参加費	500円(3株程度)
申し込み	前日まで(ひよこサークルの方はれんらくアプリから、ひよこサークル以外の方は園へ申し込みして下さい)
持ち物	長靴、軍手、お芋を持ち帰る袋



## ※5)『なかよしまつり』について

なかよしガーデンや第二園庭の畑では、今年も地域の方々のご協力で、ミニトマト、オクラ、キュウリなどの夏野菜、キャンプのカレーで使ったジャガイモ、そして秋の収穫のサツマイモなど・・・たくさんの野菜が収穫でき、今年も子どもたちの園生活を豊かにしてくれました。

そんな四季折々の自然の恵みに感謝し、子どもたちの健やかな成長を願って今年も『なかよしまつり』を行います。今年は年少さんがお神輿、年中・長さんが踊りと太鼓に分かれてお祭りの準備をして、当日披露します。

お仕事のある方も、都合をつけてできるだけ参加し、保護者の皆さんも子どもと一緒になかよしまつりを楽しみましょう。ご協力をお願いします。

0, 1歳児クラスは自由参加です。2歳児クラスは参加予定です。現在、子どもたちの様子を見ながら、お祭りへの参加方法を検討中です。

※まつりの最後に、子どもたちが掘ったさつまいもと年長さんが春に仕込んだお味噌で作ったイモ汁給食を食べます。今年度は保護者の方たちにも各家庭1杯分のイモ汁をご用意いたします。おにぎり等をご持参して、保護者の方も一緒にイモ汁を食べながら、自然の恵みに感謝しましょう♪

**日時** 11月16日(木) <雨天順延> 10:00~12:30頃まで

**場所** なかよし園庭

**内容** ○おみこし・踊り・太鼓の披露

- ・太鼓サークルのお母さん方の披露
- ・有志のお母さん方によるソーラン節

○イモ汁給食

**当日は朝・帰り共に園バスは運行いたしません。  
個人送迎になりますので、ご注意ください。**

**駐車場** 園駐車場・なかよしガーデン・第二園庭  
(駐車場希望に関しては後日手紙を配布します)

**※持ち物・・・おにぎり・水筒・はし・コップ**

子どもたちは給食の食器を使うので、お椀は不要です。保護者の方はイモ汁用のお椀をご持参ください。この日はイモ汁が給食となります。ただし、**主食のおにぎりは子どもも大人も全員、持ってきて下さい。**

**雨天の場合**・・・順延します。

16日(木)は通常保育(14時帰り)、朝も帰りもバス運行有りになります。

お昼はイモ汁給食ですので、おにぎり持参をお願いします。

まつりは後日、天気の良い日に保育の中で行います。保護者の方は自由参観としますので、都合のつく方は、ぜひ見に来てください。

☆ 詳細は後日発行の特集号でお知らせします。

☆ 有志の保護者の方によるソーラン節が行われています。今年もお母さん方で声をかけあって、一緒にお祭りを盛り上げて下さい！



## ※6)個人面談について

下記の日程で全園児対象の個人面談を行います。

面談では担任より、園での様子をお話しすると同時に、保護者の方からは日ごろ気になっている事、感じている事などをお話下さい。一緒に考え合っていく機会にしていきたいと思えます。

**都合のつかない日がある方は、必ずアンケートに回答してください。未回答の場合、こちらで日程をきめさせていただきます。**

面談スケジュールは11/8(水)に配信します。

### 【面談の日程】

- ① 11月20日(月) 14:30頃 ~ 17:00頃
- ② 11月22日(水) ↓
- ③ 11月28日(火) ↓
- ④ 11月29日(水) ↓
- ⑤ 12月1日(金) ↓

体制の関係で、クラスごとに面談の時間帯に多少違いがあります。

一人 約20分程度です。

個人面談期間中、幼稚園は**12:30 帰**りです。面談は各保育室（及び二階コミュニティルーム・一部なかよしのお家）で行います。

時間厳守でお願いします。

☆ 期間中、預かり保育<どろん子>はありません。

## ※7)お弁当の日 保

今月の全員お弁当の日は

**11月22日(水)**です。

コップ、お箸等もお忘れなく!



## ※8) なかよしゼミ

日時 11月30日(木) 10:00~12:00頃

参加費 無料(先着10名程度)

○事前にメモにて事務室まで申込んで下さい。

テーマ『自分のいいところ探し~パート3』

おしゃべりしに  
きませんか?  
初めての方も、気軽に  
ご参加ください♪

対象 在園・卒園・未就・地域

場所 2階コミュニティルーム

講師 鶴田恵美子先生(アドラーカウンセラー)

## ※年長給食試食会について(12月)

12月は年長の給食試食会があります。年長保護者の皆さんにとっては最後の試食会となります。既に参加したことある方はもちろん、まだ園の給食を食べたことが無い方もこの機会に是非お申し込みください。

日時 12月6日(水) 12時~13時

※不用な封筒に、クラス・名前を明記して参加費500円を入れて  
お申込み下さい。 **申込み締切日 11月22日(水)**

場所 2階コミュニティルーム

集合したお母さん方で部屋の準備、配膳、片付けをお願いします。

## 実習生が入ります

11月27日(月)~12月8日(金)

玉川大学 2年生 村田実紗子さん





## ご飯をしっかり食べましょう

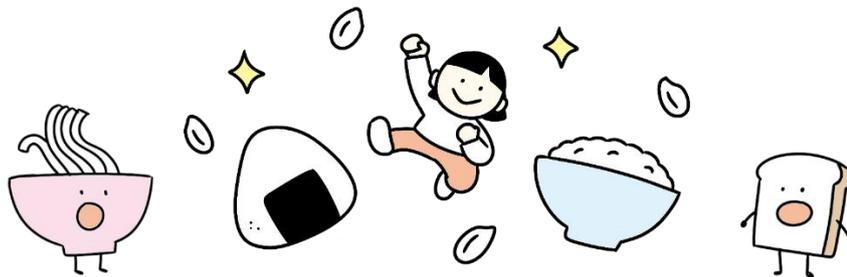
おうちごはんの主演は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。なかよし給食のご飯も、おいしい新米に代わり、みんなの食欲もさらにアップしています😊

### ★ご飯の栄養

- ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。

主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。



- ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

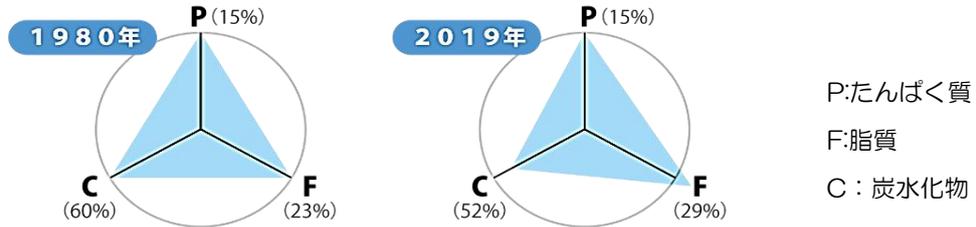
	ご飯1杯分の 栄養量	重要な働き	ご飯1杯に含まれる栄養量に 相当する食品と目安量
エネルギー	187 kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g) 相当
たんぱく質	3.0 g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml) 相当
脂質	0.4 g	細胞をつくる	油 小さじ1/10 (0.4g) 相当
ビタミンB1	0.02 mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)2枚 (50g) 相当
ビタミンB2	0.01 mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り3cm (100g) 相当
鉄	0.1 mg	酸素を運び、貯蔵する	トマト 1/4個 (50g) 相当
カリウム	35 mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/5本 (20g) 相当
亜鉛	0.7 mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g) 相当
食物繊維	1.8 g	腸内環境を整える	はくさい 葉(中)2枚 (90g) 相当

\*ご飯1杯を120gとして算出

\*日本標準食品成分表2020年版(八訂)より算出

• ご飯を中心とした「和食」でバランスをとる

健康を維持するためには「たんぱく質：P」「脂質：F」「炭水化物：C」からどれくらいのエネルギーをとっているかが重要です。これをみるのが、PFCバランス。脂質エネルギーは25%を下回るのが理想ですが、最近、30%に近づいています。米のご飯を主食に、魚介類などの「主菜」、野菜などの「副菜」がそろった「和食」を食べていた1980年頃のPFCバランスが理想的だとされています。



国民栄養の現状(厚生省)、国民栄養健康調査(厚生労働省)より

★ご飯のメリット

• ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。



• 体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化にいい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。



• 「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。



• 「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

お腹が空いたときにすぐに食べられる



混ぜる具で栄養をプラスできる



子どもに合わせて大きさを変えられる



自分で作れば「食べる意欲」が高まる





# 令和5年 11月予定表

2023年10月31日

		園の予定	P T Aの予定	降園時間	どろんこ	全体給食	職員の予定
1	水	※1)入園願書受付		14:00	○	○	
2	木	入園面接		11:30	△		
3	金	文化の日					
4	土		バザー準備				
5	日	※3)なかよしバザー					
6	月	バザー代休(一号)			△		
7	火	※4)ひよこイモ掘り		14:00	○	○	
8	水			14:00	○		
9	木			14:00	○	○	
10	金			14:00	○		
11	土						
12	日						
13	月			14:00	○		
14	火			14:00	○	○	
15	水			11:30	△		区研修会
16	木	※5)なかよしまつり		14:00	○	○	
17	金			14:00	○		
18	土						
19	日						
20	月	※6)個人面談		12:30	△		
21	火			14:00	○	○	
22	水	※6)個人面談		12:30	△	※7)弁当	
23	木	勤労感謝の日					
24	金			14:00	○		職員会議
25	土						
26	日						
27	月			14:00	○		職員会議
28	火	※6)個人面談		12:30	△	○	
29	水	※6)個人面談		12:30	△		
30	木		※8)なかよしゼミ	14:00		○	職員会議

※どろんこの△の日は、仕事や事情のある方のみとさせていただきます。  
 ※年間予定表と変更している場合があります。