

令和5年度



えんだより



西出水認定こども園 出水市西出水町367番地

電話番号 62-0577 園長 萩嶺 善信 担当 島田 昌子



秋の深まりを感じる季節となりました。園庭でたくさん体を動かして遊ぶ子ども達、運動会を経験し、ひと回り成長した姿を見せてくれています。

また、冬へと移り変わるこの時期、色々な体験を通して秋を満喫しながら、体調変化に気を付け、けが等のないよう声かけし、病気に負けない丈夫な身体作りを心掛けていきたいと思ひます。

感謝の気持ち

(11月は、勤労感謝の日があります。)



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。

「ありがとう」、「おかげさま」の気持ちを大切にしていきたいですね。



ご注意ください!! 感染症が増える季節です。

インフルエンザ・コロナウイルスをはじめ、感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)



・RSウイルス・アデノウイルスなどの感染症が、寒くなり、空気が乾燥するこの時期に増えてきます。

こまめな消毒・毎日の検温、十分な休息と栄養・手洗いがいで予防を心がけましょう!

インフルエンザウイルスは、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医療機関で診てもらいましょう。家族に感染が出て、感染の恐れがある場合は、感染拡大の予防のため、出来るだけ登園は控えて下さい。尚、検査の反応が出るのは、発症後、12時間以上経過してからと言われています。発熱直後は陰性になる場合があります。

また、感染予防の為解熱後も最低1日は、ご家庭で様子を見られてくださいますようお願い致します。



緊急連絡先のお願い

緊急連絡先を児童票に書いて頂いていますが、携帯番号を書かれていて、すぐに出て頂けない場合があります。
緊急時につながる連絡先(職場等)をお知らせ頂きますようお願い致します。




朝の健康チェック

急に気温が下がってきて体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- 顔色はいいですか?
- きげんはいいですか?
- 体温は平熱ですか?

細かくチェックしてあげましょう。







そうぐみだより

11月号

担任 長谷川 純子

急に寒くなってきました。運動会はたくさんの応援、ご協力をありがとうございました！
子ども園最後の運動会、みんなとても頑張りましたね。11月は、子ども達のための歩いての遠足があります。
良い天気になるといいですね。段々と寒さが増していき、いろいろな感染症が流行りだすと思われます。しっかり食べて、ぐっすり眠って体調を整えて過ごしましょう。



女の子は太鼓橋にはまっています



男の子はサッカーにはまっています



★お礼とお知らせとお願い★

- ◎運動会では、役員の方々や保護者の皆様のおかげで、前半、後半の入れ替えがスムーズにできました。いろいろなご協力をありがとうございました。
- ◎汗拭きタオルと水筒は11月からは**使いません**。長い期間、準備をありがとうございました。（園で作ったお茶を飲みます。）
- ◎11月2日（木）の遠足では、水筒に**付属の肩掛け紐を付けて**持たせて下さい。遠足については、別紙をよくお読みになって下さい。
- ◎着替えは、汚れた時のみします。一組の着替えで大丈夫だと思います。

11月うまれのおともだち

15日 しょういゅうくん

おたんじょうびおめでとう♪





きりんぐみ



担任 上間 愛

先日行われた運動会では、沢山の応援ありがとうございました。子どもさんの成長を感じられたのではないのでしょうか。子どもたちも一生懸命練習を頑張ってきました。沢山褒めてあげてください。これから、寒さも徐々に強まってくるかと思いますが、厚着にならないようにお願いします。子どもは大人よりも代謝がいいので、大人の-1枚程でお願いします。また、自分たちで脱着しやすく、動きやすい服を持たせて頂きますようお願いいたします。

お知らせ!

2日(木) 遠足

場所:芝生広場

○持ってくるもの

お弁当・水筒・おしぼり・ハンカチ・ティッシュ・ゴミ袋・シート

*8:30までに必ず登園してください。

○9日 内科検診

○13日 人形劇観賞(きりん・ぞうぐみ)

(13:00~14:30)



おねがい

箱ティッシュを一箱、

11日(土)までに持たせて頂きますようお願いいたします。



国体でつるのしんに
あったよ



運動会の
練習風景



15日 なゆちゃん





うさぎぐみだより



担任 出口 なつえ

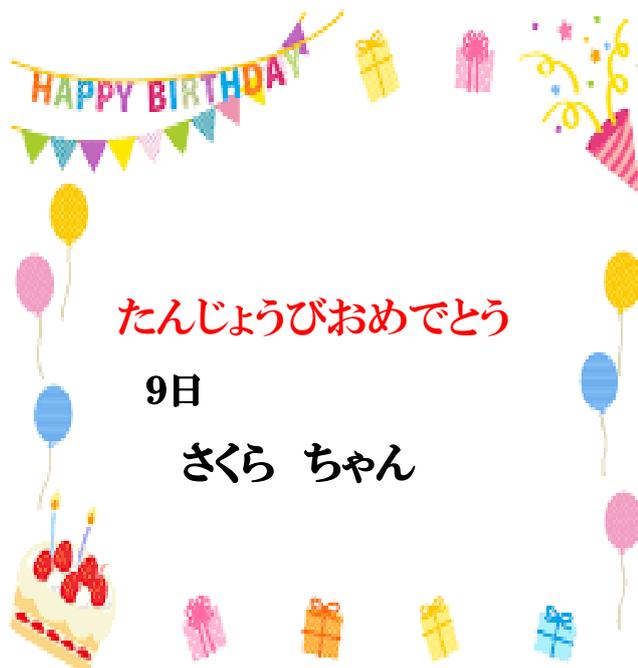
朝晩はだいぶ冷え込んでいますが、日中は暖かいので気温差の影響で体調を崩しやすい季節となっています。寒くなると色々な感染症も流行ってくるので、無理せずに過ごしていきたいですね。

11月は、子ども達の大好きな遠足があります。お弁当の準備など大変ですが、よろしくお願ひします。



運動会の練習の後は

楽しい外遊び♥



たんじょうびおめでとう

9日

さくら ちゃん

《おしらせとお願い》

○涼しくなってきました。汗拭きタオルのご協力ありがとうございました。

引き続き、水筒持参をお願いします。

○11月2日(木)は遠足となっています。

詳しくは別紙にてお知らせします。

※水筒は肩ひもを付けて持たせるようにしてください。

○着替えや布団の衣替えをよろしくお願ひいたします。

子ども達は大人より1枚少ない服装で大丈夫ですので、厚着になってしまわないようにお願ひします。

(自分で着替えられる大きさや洋服の準備をお願いします。)



いすぐみだより



担当 丸畑 ゆかり

先日の運動会お疲れ様でした。子どもたちもそれぞれに頑張っていたと思います。たくさんの成長を感じて頂けたら嬉しく思います。また、当日まで色々ご協力ありがとうございました。

そして季節はすっかり秋めいて朝晩は寒く、日中は外あそびが心地よい毎日です。日々、子どもたちの体調に目を配りながら、体を動かしながら元気いっぱい遊べるようにしていきたいと思います。



先月の芋ほいの様子です

お願い

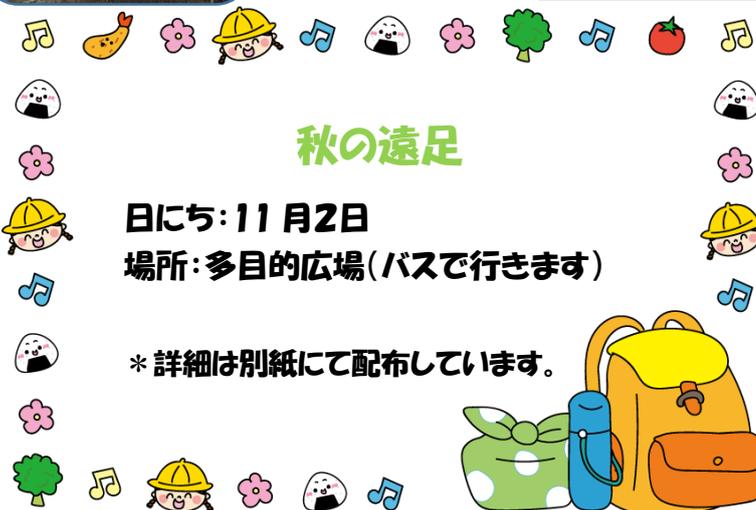
- 定期的に爪が伸びていないか確認をお願いします。
- 持ち物にはすべて記名をお願い致します。

秋の遠足

日にち: 11月2日

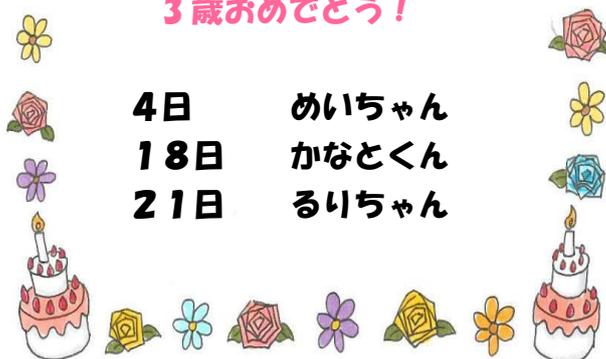
場所: 多目的広場(バスで行きます)

*詳細は別紙にて配布しています。



3歳おめでとう!

- | | |
|-----|-------|
| 4日 | めいちゃん |
| 18日 | かなとくん |
| 21日 | るりちゃん |



風邪に負けない体づくりを!

気温が下がって乾燥してくると、風邪などに感染する子どもが増えてきます。手洗いやうがいを丁寧に、規則正しい生活を心がけたいですね。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすることで、病気に感染しにくい体になります。戸外でも寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



ひよこぐみだより

担当 松下美香



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。運動会も無事に終わり、実りの秋、食欲の秋にふさわしく、子ども達の成長はめざましく年度当初に比べると、ずいぶん身長が伸び体重も増えてきています。お喋りも少し上手になってきて、会話も賑やかになってきました。

今月も様々な活動を通して、子どもたちの成長を見守って行きたいと思います。

☆お願い☆

1才児の子どもたちは、着替えやトイレトレーニングを頑張っています。

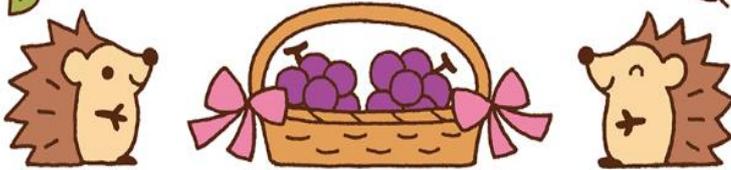
衣服は小さすぎたり大きすぎたりせず、サイズの合った物を準備し、子どもたちのやる気を伸ばせるよう配慮をお願いします。

また、靴下等の名前の記入も忘れずをお願いします。



11 月生まれのおともだち

30日 ゆうかちゃん
おたんじょうびおめでとう♪



畑のピーマンを取りに行ったよ♪



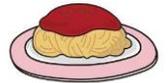


出水中央児童クラブ

担当 山並 博樹

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、体調を崩しやすい季節ですので、衣服の調節や、規則正しい生活で、体調管理をしっかりしていきましょう。

11月4日（土）にクッキングを予定しています。



必ず爪を切り、エプロン、三角巾、マスクを当日持参してください。



遠足のお知らせ

11月25日（土）に遠足を予定しています。



持ち物

- ・お弁当 ・ひも付き水筒 ・帽子 ・敷物 ・リュックサック ・ゴミ袋 ・タオル
 - ・ハンカチ ・ティッシュ ・おやつ（ 各ご家庭にお任せします）
- 8時30分までに来てください。（雨天決行）

11月18日（土）に来年度の出水中央児童クラブの説明会があります。18日（土）に計画していた遠足を25日（土）に変更しましたので、給食利用の



児童クラブからのお願い

- ・児童クラブに置いてある着替えの衣替えをお願いします。お迎えの時に、今まで置いていた着替えとの交換をお願いします。
- ・児童クラブを休む時は、必ず連絡をしてください。
- ・学校を欠席した時にも、必ず児童クラブにも欠席の連絡を入れてください。
- ・欠席の確認が取れていない時には、確認の連絡を入れますので、よろしくをお願いします。



10月のイベントの様子です。

お好み焼き作りや芋掘りをしました。さつまいもは、おやつで、おいしくいただきました。





今月の行事予定 ~11月~



日	月	火	水	木	金	土
※「読書週間」10/27~11/9 たくさん本を読みましょう!			1	2 秋の遠足	3 文化の日	4
5	6	7	8 3歳児健診	9 内科健診	10	11
12	13 人形劇鑑賞 (ぞう・きりん)	14 2歳児歯科相談	15 七五三 焼き芋大会 発育測定 3歳児健診	16	17	18 児童クラブ 説明会
19	20 避難訓練	21 2歳6ヵ月児歯科 相談	22	23 勤労感謝の日	24 5歳児歯科相談	25 児童クラブ 遠足
26	27	28	29 1歳6ヵ月健診	30	31 誕生会	

母子健診のお知らせ・・・出水保健センター：3歳児健診11/8(水)、2歳児歯科検診11/14(火)、2歳6か月歯科相談11/21(火)、5歳児歯科相談11/24(金)、1歳6か月健診11/29(水)、・高尾野健康管理センター：3歳児健診11/15(水)

秋の遠足のお知らせ

日時：11月2日(木)

場所：出水市総合運動公園芝生広場（ひよこ組は園周辺）

ぞう組きりん組うさぎ組は歩いて、りす組は、バスで行きます。

※雨天中止(園内での楽しみ会になります。)



内科健診のお知らせ

日時：11月9日(木)13：15から 囑託医：こどもクリニック永松 永松 省三 先生

※園児の健診ですのなるべく欠席の採用お願い致します。もし、急病や都合で欠席される場合は、担任までお知らせ下さい。欠席をされた場合は、後日、保護者の方に「こどもクリニック永松」での受診をお願い致します。



人形劇鑑賞：劇団飛行船の人形劇「赤ずきん&3びきのこぶた」

日時：11月13日(月)13：00~14：45

場所：マルマエホール(出水市文化会館) 入場料：¥1,200

ぞう組さんときりん組さんが行きます。



※令和6年度新規入園希望の申請が始まります。継続の方は不要ですが、ご兄弟などで新しく入園希望がある場合は11/30までに申し込みが必要です。申請書等が必要な方は、職員にお申し出下さい。



担当:上井



23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいでしょうか。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。

秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。



☆ぞう組さんクッキング☆

今回はクレープ作りに挑戦しました♪自分でバナナとチョコソースをトッピングしてチョコバナナクレープを作りました。



11月の給食献立予定表



令和5年度

西出水認定こども園

月	火	水	木	金	土
		1	2(秋の遠足)	3	4
	朝のおやつ	牛乳・食パン			牛乳・コーンフレーク
	主食	麦ごはん			とぼろごはん
	主菜	豚肉のごま焼き			味噌汁
	汁物	すまし汁			ドレッシング和え
	副菜	ポテトサラダ			
		麦茶	手作りお弁当	文化の日	麦茶
	3時のおやつ	お好み焼き	水筒も忘れないでね!		ビスケット
6	7	8	9	10	11
牛乳・せんべい	麦茶・ヨーグルト	牛乳・野菜クラッカー	牛乳・ふかしじゃが	牛乳・ごまスティック	牛乳・ビスケット
麦ごはん		カレーライス	ごはん	麦ごはん	豚玉丼
魚のマヨ焼き	焼きうどん		魚のフライ	鶏肉の甘辛煮	
味噌汁	わかめスープ		卵スープ	味噌汁	吸物
酢の物	りんご	コールスローサラダ・ゼリー	切干大根煮	春雨サラダ	ゆかり和え
牛乳	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	麦茶
シュガーパイ	ホットケーキ	せんべい・バナナ	セサミトースト	大学芋	カリカリコーン
13	14	15	16	17	18
牛乳・せんべい	牛乳・ゼリー	牛乳・サフレ	牛乳・野菜バー	牛乳・バナナ	牛乳・ポーロ
麦ごはん	ごはん	麦ごはん	パン	麦ごはん	中華丼
鶏肉のチーズピカタ	魚のもみじ焼き	麻婆豆腐	クリームシチュー	魚の天ぷら	
すまし汁	味噌汁	中華スープ		味噌汁	わかめスープ
スパゲティサラダ	塩昆布和え	ナムル	豆菜サラダ・みかん	おかか和え	ゼリー
牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶
ラスク	豆乳もち	焼き芋	フライドポテト	チーズスティック	ドーナツ
20	21	22	23	24	25
牛乳・ビスケット	牛乳・ウエハース	麦茶・みかん缶		麦茶・ヨーグルト	牛乳・せんべい
	ごはん	麦ごはん	勤労感謝の日	麦ごはん	ふりかけごはん
和風スパゲティ	魚の竜田揚げ	肉豆腐		魚の西京焼き	カレー風味肉じゃが
野菜スープ	味噌汁	すまし汁		とうめん汁	味噌汁
バナナ	のり和え	きんぴら		お浸し	
牛乳	牛乳	麦茶	勤労感謝の日	牛乳	麦茶
ココア蒸しパン	卵サンド	ナゲット		キャロットケーキ	おやつはお楽しみに♪
27	28	29	30		
牛乳・牛乳バー	牛乳・バナナ	牛乳・ふかし芋	牛乳・ゼリー		
麦ごはん	ごはん				
魚の磯辺焼き	オムレツ	ちゃんぽん			
味噌汁	コンソメスープ				
中華和え	フレンチサラダ	ぎょうざ・みかん缶			
牛乳	牛乳	麦茶	誕生会		
みたらし団子	クッキー	おにぎり	お楽しみ♪		

※朝のおやつは、3歳未満児のみです。
 ※園で収穫した野菜は給食で使用しています。
 (パパイア・ねぎ・ピーマンなど)

咀嚼の大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。