



園だより

2025年11月4日発行



西大井
えほん保育園

園長 野地昭子

子どもたちの手には、大きなどんぐり、小さな木の实・・・戸外で「秋」を満喫して「ただいま～」と玄関に入ってきます。朝晩は冷え込みますが、子どもたちが戸外へ出る頃は日が射して、かけっこや鬼ごっこなどをすると汗ばむくらいです。大人の感覚で厚着をさせ過ぎないように、大人の体感より1枚少ないくらいの衣服で登園してください。

感染症が流行する時期です。規則正しい生活と「朝ごはん」をしっかり食べることを是非、心がけてください。

園の目標

- 明るく元気にあいさつのできる子
- 笑顔いっぱい友だちとなかよく遊ぶ子
- 相手のお話を聞こうとする子

勤労感謝の日がある今月は・・・

「そうなんだ！しごとのななし」月間です。

4・5歳児はお仕事の話を聞いたり、ニコミュージアム見学を計画したり、アンジェリカ農園に感謝のお手紙を書いたり！新たな体験がいっぱいです。



ありがとうございました

第三者評価保護者アンケートにご協力を頂き
ましてありがとうございました！

【お願い】

夕方のホール利用は「親子で絵本を楽しむ」ためです。絵本を読まない場合は、降園しましょう！お迎えの自転車も混雑しています。お子さんの安全には充分注意してください。

登降園の打刻がされていないことがあります。パネルがない場合は充電中です。事務所にお声掛けください。

11月の行事

- 1日(土) 避難訓練
- 5日(水) 幼児体育
- 7日(金) 4歳児クッキング
- 10日(月) 音楽表現活動(4・5歳児)
- 12日(水) 大井第3地区5歳児交流会
幼児体育
- 14日(金) 誕生日献立
- 18日(火) 園長の八百屋さん開店17:00～18:00
- 19日(水) 全園児健康診断13:30
幼児体育
- 21日(金) 5歳児クッキング
- 28日(金) 絵本給食「バムとケロモりのこや」
- 29日(土) えほん図書館開放日

12月のおもな行事

- 13日(土) わくわくおんがくかい(3・4・5歳児クラス)
- 23日(火) じんぐるべるかい(全園児)
- 29日(月)30日(火) 年末保育(就労証明書が必要)



皆様からのご意見、苦情等はありませんでした。



えほんだより 11月



西大井えほん保育園 主任 富岡慶子

先日のえほん図書館開放日は、たくさんの方が遊びにきてくれました。親子でたくさん絵本を読み合ったり、木のおもちゃで遊んだり、保育者とふれあいを楽しんだり…ゆったりとした時間を通して、お子さんはもちろん、おうちの方にとってもほっとする時間や場所になっていただけたら嬉しく思います。今月は秋の絵本を飾りました。ぜひ遊びにきてくださいね♪

【11月の創造の木】

今月の創造の木は、「もみじの木」

くるみ組のひな先生が作ってくれました。

くるみ組の子どもたちの手形が、かわいらしい紅葉になりました。秋を感じる素敵な木です。



【おいしかったね！えほん給食】

10月のえほん給食は…

「ベベべんべんとう」でした。

おべんとうばが出てきて子どもたちは大喜びです！絵本を読んで「みんなは、どんなおべんとうがたべたい？」と思いを巡らせながら製作も楽しみました。



※今月の地域開放※

見学・子育て相談日

4日（火）11日（火）18日（火）

25日（火）29日（土）10：30～

イングリッシュタイム体験

21日（金）9：50～10：10

※上記のものはすべて予約が必要です。お電話お待ちしております♪

にじぐみ交流日（地域開放）

4日（火）18日（火）

えほん図書館開放日

29日（土）10：00～12：00

※開放日はどちらも予約不要です。ご利用の方はインターホンを押してください◎

卒園児かふえ

29日（土）13：00～14：00

※げんきなえがおを見せにきてね♪待ってるよ◎♪



10：30よりしなほんの
おいしちゃんおばあちゃん
がお話し会をしてくれます



2025年11月4日
西大井えほん保育園
看護師 前田 快英

朝晩はすっかり冷え込むようになり、冬の近づきを感じます。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心掛けましょう。必要以上の厚着はせず、寒さは上着等の着脱で調節しましょう。様々な感染症が流行する時期でもあるので感染症対策も見直し、手洗い・うがいを徹底しましょう。

健康な体づくりが感染症の予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると流行する“風邪などの様々な感染症”。すでにインフルエンザが流行しだしているといった動きがみられています。**感染症予防の基本は手洗い**です。手洗いで大事なのはタイミングと洗い方です。タイミングは『外出から帰ったとき』『食事前』『トイレの後』『咳を手で押さえたり鼻をかんだ後』などです。洗い方は子どもがまだ覚えていない場合は、大人と一緒に洗うことでしっかりと正しい方法を身に付けていくのがよいでしょう。また、規則正しい生活や十分な休息で、ウイルスに打ち勝つ強い体を作ることも、感染症予防になります。親子で感染症予防を意識して取り組んでいきましょう。

【ポイント】

- ・石鹸で手を洗う ・ガラガラうがいをする
- ・3食食べる(バランスよくが理想！)
- ・早寝早起き



秋冬のスキンケア3ヶ条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、カサカサになり痒みも出てきます。「こまめに、丁寧に」を意識して、日常的なケアをしてあげましょう！

① たっぷり保湿を！

保湿剤はお風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので最適！！
関節やしわは伸ばして！



② 清潔を保つ

皮膚の汚れはしわを伸ばしてきれいに洗い、流しましょう。洗うときはごしごしこすらずに、石鹸を泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになるので要注意！！

11月8日はいい歯の日

スポーツ選手が競技で最高のパフォーマンスを発揮するためには、筋力や持久力だけでなく「歯の健康」が重要な役割を担っています。歯は食事をする為の道具にとどまらず、身体全体の機能やバランス、さらには精神的な集中力にも影響を与えていると言われています。

★しっかり歯を食いしばれることで

こんなにいいことが★

- ・筋力がアップする
- ・重心や姿勢が安定する
- ・集中力がアップする

虫歯などで歯が痛かったり、1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、いいパフォーマンスができなくなります…。

★痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシがあたると痛みます。指で押さえましょう。



★口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っっぱるのではなく、指で頬の内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

自分で磨ける子でも歯磨きチェックや虫歯予防も兼ねて、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。小学低学年までは仕上げが必要で、奥歯のすきまや歯の裏側など、自分では磨きづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守りましょう。

11月給食だより

西大井えほん保育園

栄養士 森

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

体の温まる食事や睡眠を十分にとって、寒さに負けない身体づくりをしましょう。



< 11月8日は「いい歯の日」です >



「いい(11) 歯(8)」の語呂合わせで、日本歯科医師会が制定した記念日です。この日は、口の健康の大切さを呼びかける日とされています。健康な歯を保つと、将来にわたって美味しく楽しく食事ができます。

【 よく噛んで食べると良いこと 4つ 】

- ① 唾液がたくさん出て、**食べ物**の消化・吸収が**よくなります**。
- ② 唾液がよく出るようになり歯が磨かれ、**虫歯**予防になります。
- ③ 満腹中枢が刺激され満腹感を感じて**食べ過ぎ**の**防止**になります。
- ④ あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、**集中力が高まる**などの効果が期待できます。

一口食べたら、
30回噛もう！



< 11月24日は「和食の日」です >

「いい(11)に(2)ほん(4)しょく」(いい日本食)という語呂合わせから制定されました。食の洋食化が進み、和食を食べる機会が減ってきています。この日は和食の良さを再認識し、次世代に伝えていくことを目的としています。和食の4つの特徴をご紹介します。

【 和食の特徴 4つ 】

- ① 豊かな自然が広がっている日本ならではの、多様で新鮮な食材を使用した料理です。
- ② 一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事です。
出汁の「うまみ」を活用することで、減塩に役立ちます。
- ③ 日本には四季があります。四季ごとの旬の食材を取り入れた料理です。
- ④ お正月のおせちや十五夜のお月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。

一汁三菜とは、
ごはん・汁物・おかず3つを
組み合わせた食事です。



～絵本給食の様子～

けやき組のリクエストで『べべべんべんとう』という絵本をもとに献立を作成し給食で提供しました。2～4歳児までは調理室でお弁当箱に詰め、5歳児は自分でおかずをお弁当箱に詰めてもらいました。給食前から、製作活動でお弁当を作成するなどし、楽しみにしてくれていました。実際の給食では、みんないつもとは違う給食に興味津々でした。5歳児は「詰めるのが楽しい」「から揚げ美味しい！」と、自分で詰めたお弁当に大満足の様子でした！

11月行事食予定

14日(金) お誕生日献立
28日(金) 絵本給食
「バムとケロモリのこや」

11月食育活動予定

7日(金)
いちよう組クッキング
さつまいもの茶きん紋り
21日(金)
けやき組クッキング
お味噌汁



0-2 years old



Newsletter

やったー！11月です！暑さも終わり、すずしくなってきました。
この季節は、大好きな家族とぎゅっとできる、ぴったりの季節です。今月のテーマは「家族」です！うたや遊び、おはなしを通して、私たちが愛してくれて、大切にしてくれる人たちについて学びます。

Words

カタカナはネイティブの正しい発音です。試してみてくださいね。



Mommy
マアミイ



Daddy
ダアディイ



Baby
ベエイビイ



Grandma
グラアンドウマァー



Grandpa
グラアンドウパァー

Book



Guess How Much I Love You -
by Sam McBratney.

家族の人たちの愛情について、やさしいおはなしのえほんです。

Season

みんなの好きな秋の食べものはなんですか？
先生は、くりが大好きです。英語でくりは [chestnut] (チェスナトゥ) と言います。

くりが苦手な人は、かきに挑戦してみてもいいですよ。英語では [persimmon] (パアシマァン) と言います。



Game

Where are Dad's fingers?

家族の指人形を先生の手につけて、いっしょにうたをうたいましょう！🎵

みなさん、自分の指を一本ずつ出すことができますか？

まだできないお友達は、今から練習してみましょう！



Try at Home

昔の家族の写真を見て、写真に写っている人たちがわかりますか？

だれだか、当ててみましょう！！

🎵 Finger Family (Lullaby) - Toddler Tunes



Baby Shark - Pinkfong



3-5 years old

November

Newsletter

やっと11月になりました。Tシャツとはさようならをして、マフラーや冬のコートを出す季節です。みなさん、涼しい季節は好きですか？

今月のEnglish Timeのテーマは「家族と洋服」です。夏にはどんな服を着ますか。冬はどうでしょう？ 今日、保育園にはどんな服で来ましたか？みなさんの家族はだれがいますか？英語の先生の家族には兄弟や姉妹がいるか知っていますか？

自分のお気に入りの服を見せたり、家族のことを英語の先生と話したりしてみましょう。先生にも家族や好きな服のことをきいてみてくださいね。

Words

カタカナはネイティブの正しい発音です。試してみてね。



Scarf
スカーフ



Jacket
チャキトウ



Shirt
シャートウ



Brother
ブラザー



Sister
シスター

Book

CHILDREN Just Like Me
CELEBRATIONS!



Children Just Like Me-
Celebrations!- by Banabas and
Anabel Kindersley

世界中のいろいろな国のお祝いごとの服や伝統行事についての絵本です。

Season

だんだんすずしくなってきましたね。少し肌寒いなという時、英語では「chilly (チリー)」と言います。次にお外に出るときに使ってみましょう！「It's chilly today! (今日はちょっと寒いです!)」



Game

Outfit Guess!

お友達がどんな服を着ていたか、覚えていますか。

くつ下は青色でしたか、それともオレンジ色でしたか？ シャツにはどんな絵がかいてありましたか？ さあ、クイズタイムです!!!!



Song

♪ Put on Your Shoes- Super Simple Songs

♪ Finger Family (Lullaby) - Toddler Tunes

♪ Baby Shark - Pinkfong

Try at Home!

Who am I?

家族の名前を言わずに、どんな人が説明してみよう。

たとえば、「おいしいごはんを作って、あかいマフラーをしているよ」それはお父さん？お母さん？どの家族か、わかりますか？



11が体育だより



肌に感じる風も、涼しさから冷たさ変わってきました。
子どもたちは体育で様々な種目を経験し、一段と逞しく成長しています。
経験した種目をよく覚えていて、体育が始まる前に「〇〇やりたい!」とリクエスト
してくることもあります。これからも、子どもたちと楽しく体を動かす時間を
大切にしていきたいと思います。



11 がつ のねらい

年少	●用具などを操作する力を高める。 ●支える力をより身につけていく。
年中	●物の動きをよく見たり、自分の体を思い通りに動かす中でタイミングを合わせる力を高める。 ●言葉を良く聞いて素早く反応する力や動作を切り替える力を高める。
年長	●ボールや友達の動きを予測し、タイミングや周りを見る力を高める。 ●力加減を調節しながら動く。

10 がつ の指導について

年少	「小さなカエルさん」しゃがんだ姿勢から、両手・両足の順番で前へ進みます。両手で体を支えることで支持力が高まり、将来の開脚跳びなどに繋がる大切な動きです。子どもたちは跳ねるたびに笑顔を見せ、楽しそうに体を動かしていました。
年中	「ジャンケンシャトラン」足踏みをしながら2人ジャンケンをし、勝ったらペアの周りを移動します。この遊びではリズム感や反応力、認知力、操作能力が高まります。勝っても負けても、元気よくジャンケンを繰り返していました。
年長	「クロスタッチ」体の前後で右手と左足、左手と右足を交互にタッチします。脳と体の両方を使うことで、手足の連動性やバランス能力が高まります。少し難しい動きですが、遊びを通して体を思い通りに動かす感覚が身についていきます。



おうちで運動あそびをやってみよう



年少・年中向け

「カップナンバー倒し」

- ①紙コップに1~6の数字を用意し、少し離れた場所に置く。
- ②スタートの合図で走る・またはジャンプで紙コップまで行き、1から順番にひっくり返す。
- ③間違えてしまったら、一度スタート線まで戻り、また1から始める。



★効果

✓紙コップの番号を素早く把握する力：認知能力

年長向け

「忍者あそび」

- ①新聞紙で棒を1本つくる。
- ②親は新聞棒を持って子どもと向かい合う。
- ③子どもは頭上に棒がきたらしゃがみ、足元にきたらジャンプをして避ける。
- ④親はタイミングを見て繰り返し新聞棒を振る。



★効果

✓新聞棒の動きを把握する力：認知能力・反応能力