

園だより

2026. 11. 1
大井町えほん保育園
園長　小關美佐子

先月24日(土)の運動会に幼児の保護者の皆さまにはご多忙の中、ご参加いただきまして誠にありがとうございました。保護者様も競技に参加いただき楽しんでいただけましたでしょうか。今年は卒園児さんや兄弟児さんにも参加していただきました。ご協力ありがとうございました。アンケートにもお答えいただきありがとうございます。来年に活かしていきたいと思います。

今月は５歳児さんが農園にバス遠足にでかけます。西大井えほん保育園のお友達と一緒に市川の農園での「秋野菜収穫」体験です。現地ではかなり苦労して自分で野菜を収穫します。泥のついた野菜をみるのもはじめてのお子さんもいるかもしれませんね。農園での収穫体験は特別です。収穫に満足した喜びの表情を見るのが今から楽しみです。



＜11月の予定＞
6日（金）　３歳　遠足
13日（金）　５歳収穫バス遠足
20日（金）　歯科検診・避難訓練
25日（水）　全園児健診
27日（金）　お誕生会

●体育指導　12日・26日(木)午後
●英語　毎週月曜日（0・1歳児は隔週)
●課外英語　基本毎週火・水曜日
※25日(水)お休み



★☆後期保護者の日程・時間について☆★

前期は土曜日に開催した保護者会ですが、後期は多くの方に参加していただきたいので平日の夕方に開催しております。開催まで約3か月ございますが、調整を宜しくお願い致します。

日程：1/19(火)：もも組　1/20(水)：くるみ組　1/21(木)：けやき組
1/26(火)：はなみずき組　1/27(水)：いちょう組　1/28(木)：かえで組
時間：17:00～18:00　場所：けやき組保育室
※保護者会参加中はお子様をお預かりしますので、ご参加宜しくお願い致します。

★お知らせ★

今年度も、職員は「不適切保育・メンタルヘルス」の研修を行っております。ニュースでこの言葉を聞くと、自分のこどもが通っている保育園は大丈夫？と心配になる保護者の方もいらっしゃと思います。誰もが子どものためと思いながら不適切保育を行う可能性がある事を念頭に置き、研修を受講して自分たちの保育を振り返り
より良い保育を行なっていきたいと考えております。

ももぐみだより

2026.11.1 大井町えほん保育園

秋も深まり、朝夕は肌寒さを感じる季節となりました。ももさんは日々の生活や遊びの中で様々なことに興味をもち探索活動を楽しんでいます。

天気が落ち着きやっと戸外へ行けるようになりました！最近では立ち乗りの散歩車にのってみると、いつもとは違う乗り心地や景色の違いを新鮮に感じているようでした。

お散歩では大井公園や大井中央公園など少し遠めの公園にも行けるようになり公園に着くまでに眠っていたももさんが懐かしく、今では公園に着くまでも刺激がいっぱい！車やバスなどを見つけたり、『わんわんいるね～』『わんわん！』などとやりとりを楽しんでいますよ。他クラスとも公園先で遊べることも増え、触れ合ったり遊びを真似しようとする姿も見られます。引き続きこうした交流を大切にしていきたいと思います！

先月はハロウィンもありました！子どもたちより担任たちが楽しみにしていたこともあってたくさんの風船を用意して、仮装グッズを身に着けてとても可愛いかったです♡可愛い～～と褒められることが分かって嬉しそうにしたりドヤ顔を披露するももさんでした！



おねがい

・お名前が消えかかっているものや記載のないものがあります。もう一度お名前が書いているか確認をお願い致します。

・少しずつ身の回りの事に挑戦しています。園ではズボンを脱ぐ練習から始めていますので、ご家庭でも一緒にやってみてほしいと思います！

ももさんのかわいいお話し

★なでなでができるようになったよ

最近では「なでなでして～」と話すとまずは自分の頭をなでなで♫その後にお友だちや先生のことも撫でてくれますよ。まずは自分から！という姿にほっこりする担任たちです！

★おいしいのべビーサイン

最近は食事中や絵本の食べ物の絵をみてぱくっと食べる真似をしておいしい～と保育者と気持ちを共有していますよ！



今月の絵本

「くだものくださいな」

作　みやまつ　ともみ

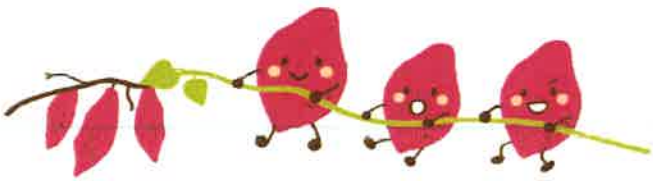
絵本の中にはみかんやバナナなど子どもたちにとってなじみのある果物がたくさん出てきます「ちいさなくだものくださいな」と可愛い言葉と共に一緒に食べる真似っこをしたり、ちょうだいの仕草をして楽しんでいますよ。

今月のねらい

・戸外に出て秋の自然物に積極的に触れる

・言葉や指さしなど自己主張をし、保育者とのコミュニケーションを楽しむ

・自分で着替えをやってみようとする



くるみぐみだより

2026.11.1

大井町えほん保育園

ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。天気の良い日が増え、散歩に出掛ける機会が多くなり、子どもたちは伸び伸びと探索活動を楽しんでいます。散歩先ではどんぐりなど季節ならではの物を見つけて保育者やお友だちに「あったよ！」「みてみて！」と発見した喜びを共有しながらお散歩を楽しんでいます。

一人で靴や靴下を履くのはまだ難しいですが、自分から靴や靴下を脱いで箱の中に片付けが出来るようになってきました。引き続き積極的に戸外活動を取り入れ、お友だちと手を繋いで歩くことに挑戦しながら秋探しを楽しみたいと思います！

だんだん寒さも本格的になり、体調を崩しがちになると思いますが、室温・衣類等の調節を行い、元気に活動し様々な自然に触れて過ごしていきたいと思います。

10月によく読んだ絵本



ねこのピート　だいすきなしろいくつ

作／エリック・リトウィン

ねこのピートは白い靴を履いてお出かけしていると、イチゴの山に登り靴は赤色になってしまいました。ピートが「赤い靴、かなり最高！」と歌うとくるみ組のみんなも「さいこう！」と元気に言って楽しんでいます。子どもたちの方から「ピート読む」と言ってくれるくらい大好きな絵本になりました。

今月のねらい

・絵本や手遊びに興味を持って表現し、それらを使った遊びを楽しむ。
・身の回りのことを保育者に手伝ってもらいながら、自分でしようとする。
・好きな遊具で全身を使って遊ぶ。



おねがい

・日中は過ごしやすい気温になり、戸外活動も増えてきました。公園やホール等で元気に活動した後は汗をかいています。エアコンで室温を調節しますので、薄めの長袖と半袖のご用意をお願いいたします。
・気温が低くなり、長袖をご用意していただいているかと思います。怪我や紛失防止のため、今一度サイズと記名のご確認をお願いいたします。また、自分で衣類の着脱をすることも多くなっていますので子どもたちが着やすい履きやすい物をご用意ください。



はなみずきぐみだより

2026，11，01
大井町えほん保育園

お散歩に行ける機会も増え、広いスペースを使って体を動かすことが出来る季節になってきました。
はなみずきのお友だちとも、幼児のお兄さんお姉さんとも手を繋いで新しい公園などにも行くことができてとても嬉しそうな子ども達でした。横断歩道では手をあげて渡ることや信号機の色の意味などを理解してきている子も多くなってきました。
お部屋ではお友だちと一緒にプリンセス、猫などの動物になりきるなどのなりきり遊びや、ブロック、積み木を使って上手に想像しながら車などを作っている様子もよく見られます。
子どもたちの成長に合わせながら少しずつルールのある遊びを取り入れながらルール、約束事を守る大切さなどを伝えていければと思っております。



今月のねらい

・気温の変化や身近な自然物に触れ、季節の移り変わりに興味や関心を持つ。
・身の回りのことを自分でしようとする意欲を持ち、保育者や友だちに認められる喜びを感じながら、自信につなげる。

★トイレトレーニングについて★

・子ども達からトイレに行きたいと教えてくれることが増えています！
・短い時間から保育園でも履いて過ごす事を進めていきたいと考えていますので、お声がけください。

★お願い★

・肌寒い日も増えてきましたのでお散歩用の上着がある方はお部屋の外にある「散歩用上着」のかごの中に入れてください。
・散歩、避難靴のサイズの確認をよろしくお願いします。

たくさん読んだ絵本



色々な動物たちのお散歩についていく可愛らしいお話です。同じセリフが何度も出てきて子どもたちも楽しんでいます。
出版社　こどものとも
作者　　やぎゅう　まちこ

4月生まれのお友だち

あんちゃん
はるきくん




11月 かえでぐみだより

2026.11. 1

大井町えほん保育園

朝夕の空気が一段と冷たくなり、公園の木々も冬の装いへと変わってきました。落ち葉を集めたりどんぐりを見つけたりと、子どもたちは秋ならではの遊びを楽しんでいます。お忙しい中、先月行われた初めての運動会へのご参加・温かいご声援ありがとうございました。緊張する様子もありましたが、最後まで諦めずに頑張っていましたね。大きな成長を感じることができ、担任一同嬉しく思います。そして、今月には初めての「遠足」、12月には「生活発表会」とまだまだ大きな行事が続きますので、ご協力よろしくお願いします。質問等がございましたら、お気軽にご連絡ください！

～今月のねらい～

・自分の思いを友だちに伝えながら、友だちの思いにも気づく。

・散歩先で、秋ならではの自然物を見つけ、遊びの中に取り入れたり、発展させながら季節感を味わう。

手洗い・うがいを通して自分の健康について気をつけようとする。

HAPPY BIRTHDAY

かほさん

4歳のお誕生日
おめでとう！！

おねがい

・11月6日(金)に遠足がありますので、リュックのバックルの練習をお家でも引き続きよろしくお願いします。
また、当日は9時までの登園をお願いします。

・上記に伴い、敷き物を敷く練習を11月2日(月)に行ないますので、ご持参ください。

・ロッカーの中身の衣替えを(記名があるかどうか・サイズはあっているかを含めて)お願いします。

10月によく読んだ絵本



出版社
→福音館書店
作
→西村敏雄

動物達が繰り広げる楽しいサーカスの物語で、最後にハプニングが起こる心温まるストーリーです。



いちょうぐみだより

２０２６．１１　大井町えほん保育園

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。「くらくなるのがはやくなったね」「あさはさむいからうわぎきてきた！」と季節の移り変わりを感じている子どもたちです。

先月は運動会にご参加いただき、ありがとうございました！！たくさん練習を頑張ってきた成果を発揮し、また一つ自信に繋がったいちょう組です。

生活発表会のお話も始めました。合奏はバージョンアップして、楽器の種類が増えます。みんなで息を合わせて練習を頑張っていきたいと思います！

最近の自由遊びはカード遊びも盛り上がっています。ルールを理解して楽しめる様子が多く見られるようになってきましたが、「勝ちたい」気持ちが強く芽生えるようになり、小さなズルをしたり、自分が有利な方にルールを変更しようとすることもありました。このようなことをされて、自分がいやと感じたことも自分の言葉で伝えてみたり、他のお友だちが双方の話を聞いてアドバイスをする素敵な様子も見られます。「勝ちたい気持ち」も十分に受け止めながら、「勝ちたい気持ちはみんなも同じだね」「ズルをして勝つのは嬉しいかな？」とみんなで考えてみる時間も大切にしています。様々な気持ちの変化も成長の一つとして、見守りながら必要な援助をしていきたいと思います。

今月のねらい

・友だちと協力しながら、ともに遊びを発展させることの楽しさを味わう。
・秋ならではの自然物を見つけ、遊びの中に取り入れたり、発展させながら季節感を味わう。



お気に入りの絵本



『あひるのたまご』

さとうわきこ　作・絵
出版社　福音館書店

ある日、ばばばあちゃんがお腹をかかえて帰ってきたのを見て、森の動物たちは病気になったと思い込み、駆け付けます。ばばばあちゃんは、野原でほったらかしになっていたアヒルの卵をあたためていたのです。

おねがい

・夕方の合同保育の時に、いちょう組が半分に分かれてかえで組・けやき組で遊ぶ日があります。お迎えの際はお手数ですが、どちらかの保育室へお願いいたします。
・ロッカー内に袋がないことがあります。再度ご確認をお願いいたします。

けやき組だより

2026. 11　大井町えほん保育園　けやき組

朝晩の冷え込みが感じられ、秋も深まってきました。

先日の運動会では、温かい応援をありがとうございました。年長組として迎えた運動会。一人ひとりが自分の力を発揮するだけではなく、友だちと気持ちを一つにして取り組む姿や、みんなで協力しながら一つの目標に向かって頑張る姿に、大きな成長を感じました。本番を終えたあとの、達成感や自信に満ちた子どもたちの表情がとても印象的でした。運動会を通して得た自信や、友だちと力を合わせる喜びを大切にしながら、次は生活発表会に向けて取り組んでいきます。みんなで考えを出し合ったり、表現することを楽しんだりしながら、クラスみんなで一つのものをつくり上げていきたいと思います。

最近は、カタログや空き箱から好きな絵や写真を切り取って集め、自分だけのシール帳作りを楽しむ姿が見られます。友だちと見せ合いながら、お気に入りを集めたり、貼り方を工夫したりと、それぞれのこだわりの詰まったシール帳になっているので、ぜひ見せてもらってください♪

＜今月のねらい＞

・就学に向けて、生活の見通しをもち、自分で考えて行動しようとする。

・友だちとイメージや考えを共有しながら、力を合わせて表現することを楽しむ。

・気温や汗のかき具合、衣服の汚れなどに自分で気づき、必要に応じて着替えようとする。



＜おしらせ＞

・今月から就学に向けて着替えをせず、１日を通して綺麗な服で過ごす練習をしていきます。汗をかいたり汚れたりした際は着替えますので、引き続きロッカーに着替えのストックをお願いいたします。

・今月から少しずつ午睡の時間も減らしていく予定です。詳しくは改めてお知らせいたします。

～おすすめ絵本～

「特急おべんとう号」

作・絵：岡田よしたか

お弁当のおかずを題材にした愉快なお話です♪



ほけんだより　11月

令和８年11月１日
大井町えほん保育園
看護師　市川

日中のポカポカとしたお日様がより暖かく感じられるほど、朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。秋から冬へと変わりつつあるこの頃、衣服を調整しながら元気に冬を迎えましょう。

体に関する記念日

11月8日 いい歯（1 1 8）を守ろう

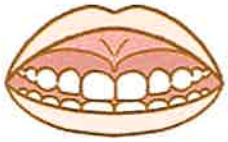
仕上げみがき、していますか？



まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

痛くしないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯（じょうしんしょうたい））に歯ブラシが当たると痛みます。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ぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



11月12日 いい皮膚（1 1 1 2）を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。おふろ上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子（1 1）を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日１回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。

もぐもぐだより



2026.11 月

2026 年度は『世界の料理』をテーマに給食や食育の活動を行います。11 月はフランスです。

大井町えほん保育園

おすすめレシピ

☆鮭のムニエル シャンピニオンソース☆

<子ども 2 人　大人 2 人分>



鮭・・・・・・・・・・・・・5 切
塩・・・・・・・・・・・・0.5ｇ
米粉・・・・・・・・・・・15ｇ
サラダ油・・・・・・・・適量
マッシュルーム缶・・・40ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・50ｇ
しょうゆ・・・・・・・・・6ｇ
バター・・・・・・・・・10ｇ



<作り方>※鮭は必要があれば分量外の酒と塩で臭みをとります。

① 鮭は塩で下味をつけ、水気を取り、米粉をまぶします。
② フライパンにサラダ油を入れ、鮭を焼きます。
③ 玉ねぎを薄くスライスし、バターで炒めます。
マッシュルームを入れ、全体に火が通ったらしょうゆで味をととのえます。
③ ②に③をかけます。

世界の料理　「フランス」

フランス料理はドゥミグラスやベシャメルなどソースをかけて食べる料理がたくさんあります。給食で提供するシャンピニオンソースはきのこを使ったソースで、日本では主にマッシュルームを使用します。玉ねぎやバターを加えて炒めることで、深みとコクのある味わいに仕上がります。



行事食　「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いをこめて 11 月 24 日を“いい日本食”「和食の日」と制定したそうです。給食では出汁をふんだんに使った料理を提供します。
おやつはどら焼き風です。



食育風景

保育園では毎月誕生日会を実施していますが、
その際の献立はその月ごとに栄養士が作成しており、
季節にちなんだ料理や、絵本に出てくるおやつなど
様々な工夫を凝らした献立を作成し、提供しています！
特に絵本をモチーフにした献立は「絵本に出てきた！」と
子どもたちにも好評で、楽しみながら食べてくれます♪






Q&A

Q　自分から食べようとしない３歳の子どもに食べさせてもよいですか



A　甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく

３歳という年齢から、「自分で食べられるよね」とうながしたほうがよいのか悩みますね。真面目なお母さんほど「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。自分でできることが増えていても、がんばりすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたくなることがあります。おうちでは甘えていても、保育園ではしっかり自分で食べられているかもしれません。担任の先生に聞いてみましょう。

2026年 11月　献立表

【以上児】

大井町えほん保育園

日付	給食	午後おやつ	からだづくりのもとになるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ・たんぱく質・脂質
2(月) 16(月)	るーろーはん はくさいのちゅうかしおいため ちゅうかすーぷ ばいんよーぐると	ぎゅうにゅう うぃずっとくっきー	豚もも肉,プレーンヨーグルト,牛乳	精白米,押麦,ごま油,上白糖,プレーンクッキー	たまねぎ,こまつな,干ししいたけ,しょうが,はくさい,にんじん,えのきたけ,冷凍コーン,ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ(缶詰)	オイスターソース,しょうゆ,酒,酢・米酢,塩,中華だし(顆粒)	568kcal 26.9g 16.4g
4(水) 18(水)	ごはん とりにくのからあげ ひじきさらだ みそしる	ぎゅうにゅう りんごちーずけーき	鶏もも肉,牛乳,クリームチーズ	精白米,片栗粉,マヨドレ,薄力粉,上白糖,サラダ油	しょうが,ひじき,にんじん,きゅうり,冷凍コーン,かぶ（葉なし）,はくさい,りんご	しょうゆ,酒,みりん,だし汁(かつお・昆布),味噌(米),ベーキングパウダー	607kcal 24.0g 20.7g
5(木) 19(木)	あんかけやきそば とうふさらだ ますかっとぜりー	べじおやつ ぎゅうにゅう さといもとしらすのまぜごはん	豚もも肉,なると,木綿豆腐,牛乳,しらす干し	中華めん(蒸し),ごま油,上白糖,片栗粉,すりごま（白）,マスカットゼリー,精白米,里芋	はくさい,たまねぎ,にんじん,黒きくらげ,こまつな	中華だし(顆粒),しょうゆ,酒,塩,酢・米酢,だし汁(かつお・昆布)	549kcal 21.6g 12.8g
6(金)	ごはん あかうおのさいきょうやき やさいとあつあげのにびたし かきたまじる みかん	かみかみで～(2～5さいじ) ぎゅうにゅう ここあばなな そふとくっき～ かみかみこんぶ	赤魚,生揚げ,卵,牛乳,おしゃぶりこんぶ	精白米,上白糖,サラダ油,片栗粉,薄力粉,無塩バター	こまつな,にんじん,キャベツ,たまねぎ,干ししいたけ,みかん,バナナ	みりん,味噌(米),酒,だし汁(かつお・昆布),しょうゆ,塩,ココア(ピュア),ベーキングパウダー	604kcal 24.1g 18.7g
7(土) 21(土)	とりそぼろどん こんさいに みそしる よーぐると	ぎゅうにゅう わかめごはん	鶏ひき肉,木綿豆腐,ヨーグルト,牛乳	精白米,上白糖,さつまいも	たまねぎ,しょうが,ほうれんそう,にんじん,大根,なめこ	だし汁(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,味噌(米),たきこみわかめ	639kcal 25.7g 14.9g
9(月)	ごはん ひきにくいりたまごやき ほうれんそうのなっとうあえ みそしる	かみかみで～(2～5さいじ) ぎゅうにゅう いもようかん かみかみこざか	卵,豚ひき肉,挽きわり納豆,かつお節,牛乳,小魚	精白米,上白糖,サラダ油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,しいたけ(原木)・生,ほうれんそう,大根,粉寒天	だし汁(かつお・昆布),しょうゆ,味噌(米),塩	537kcal 21.2g 14.7g
10(火) 24(火)	ぽーくかれー ふれんちさらだ こんそめすーぷ	ぎゅうにゅう おかかごはん	豚もも肉,ツナ缶,牛乳,かつお節	精白米,じゃがいも,サラダ油,上白糖	たまねぎ,にんじん,（冷）ブロッコリー,大根,冷凍コーン	米粉カレールウ,しょうゆ,酢・米酢,野菜ブイヨン,塩	620kcal 23.8g 16.6g
11(水)	ごはん とりにくのちりそーすふう じゃがいものちゅうかに わかめすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう やきうどん	鶏もも肉,牛乳,豚もも肉,かつお節	精白米,サラダ油,上白糖,じゃがいも,ごま油,うどん(ゆで)	たまねぎ,にんにく,しょうが,かぼちゃ,大根,いんげん（冷凍）,カットわかめ,長ねぎ,バナナ,にんじん,キャベツ	ケチャップ,酒,中華だし(顆粒),しょうゆ,塩,みりん	535kcal 25.9g 12.2g
12(木)	ふらんすりょう ばたーろーる さけのむにえる ～しゃんぴにおんそーすがけ～ ふれんちさらだ じゅりえんぬすーぷ	ぎゅうにゅう たるとたたんふう	さけ,牛乳	バターロール,米粉,サラダ油,無塩バター,上白糖,フロースンパイシート	マッシュルーム,たまねぎ,（冷）ブロッコリー,冷凍コーン,にんじん,えのきたけ,りんご	塩,しょうゆ,酢・米酢,野菜ブイヨン	550kcal 26.5g 24.9g
13(金)	ごはん ぶたにくとだいこんのうまに はくさいのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぜっぽりーねふう どーなつ	豚もも肉,牛乳,木綿豆腐,粉チーズ	精白米,サラダ油,上白糖,すりごま（白）,薄力粉	大根,はくさい,ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,あおのり	だし汁(かつお・昆布),しょうゆ,オイスターソース,味噌(米),ベーキングパウダー	558kcal 25.0g 18.3g
14(土) 28(土)	とりのてりやきどん じゃがいものしおこんぶまよあえ みそしる	ぎゅうにゅう ばななの すてぃっくけーき	鶏もも肉,油あげ,牛乳	精白米,サラダ油,上白糖,じゃがいも,マヨドレ,バナナのスティックケーキ	たまねぎ,にんじん,いんげん（冷凍）,塩昆布,キャベツ	だし汁(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,味噌(米)	503kcal 23.6g 15.4g
17(火)	ごはん しらすいりたまごやき れんこんのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	卵,しらす干し,牛乳	精白米,上白糖,サラダ油,ごま油,食パン,無塩バター	長ねぎ,キャベツ,大根,れんこん,にんじん,いんげん（冷凍）,たまねぎ,カットわかめ	だし汁(かつお・昆布),みりん,しょうゆ,味噌(米)	566kcal 21.1g 17.5g
20(金)	ごはん さけのさいきょうやき こんさいに すましじる ばなな	ぎゅうにゅう じゃがいものがれっと	鮭,牛乳,しらす干し,粉チーズ	精白米,上白糖,サラダ油,じゃがいも,片栗粉	大根,にんじん,れんこん,いんげん（冷凍）,えのき,たまねぎ,バナナ	味噌(米),みりん,だし汁(かつお・昆布),しょうゆ,酒,塩	522kcal 23.5g 15.0g
25(水)	和食の日 おだしごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんとひじきのにもの とんじる みかん	ぎゅうにゅう どらやきふう	さけ,油あげ,豚もも肉,牛乳,調整豆乳,あずき・つぶしあん	精白米,サラダ油,上白糖,ホットケーキミックス,無塩バター	いんげん（冷凍）,切り干し大根,ひじき,にんじん,干ししいたけ,ごぼう,長ねぎ,みかん	だし汁(かつお・昆布),みりん,しょうゆ,塩麹,味噌(米)	549kcal 26.8g 13.5g
26(木)	ばたーろーる とりにくとほうれんそうのくりーむに かぼちゃさらだ ばなな	ぎゅうにゅう たきこみごはん	鶏もも肉,牛乳,油あげ	バターロール,サラダ油,米粉,上白糖,精白米	ほうれんそう,はくさい,にんじん,ぶなしめじ,かぼちゃ,たまねぎ,レーズン,バナナ,干ししいたけ	野菜ブイヨン,塩,酢・米酢,しょうゆ,だし汁(かつお・昆布)	654kcal 28.2g 19.7g
27(金)	とろみうどん こうやどふのうまに ふるーつぽんち	牛乳 しゅがーすてぃっく	豚もも肉,高野豆腐,牛乳,無塩バター,生クリーム	うどん(乾),片栗粉,上白糖,ごま油,シューマイの皮,グラニュー糖,粉糖	にんじん,大根,干ししいたけ,いんげん(冷),白菜,たまねぎ,こまつな,パイン缶,黄桃缶,バナナ,レモ	だし汁(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,オイスターソース,ココアパウダー	578kcal 23.3g 18.5g
30(月)	そぼろなっとうどん きゃべつのしらすあえ みそしる	ぎゅうにゅう こーんごはん	鶏ひき肉,挽きわり納豆,しらす干し,牛乳	精白米,サラダ油,上白糖,ふ・観世ふ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう・冷凍,冷凍コーン	酒,しょうゆ,味噌(米),だし汁(かつお・昆布),塩	593kcal 25.9g 15.0g

月平均栄養価　エネルギー　577kcal　たんぱく質　24.6g　脂質　16.7g
給与栄養目標量　エネルギー　574kcal　たんぱく質　23.7g　脂質　16.0g　食塩相当量　1.6g

☆献立表に記載している【ごはん】は、月齢や発達段階に応じた食事形態で提供しています。
☆食材の都合により献立が変更になる場合があります。

MIRAwith スクール

11がつ 体育だより

2026.11
たいいく運営課

秋晴れの心地よい日が続き、体を動かすのに気持ちのよい季節となりました。
体育の時間では、これまで経験してきた動きを生かしながら、少しずつ難しい動きにも挑戦する子どもたちの姿が見られます。
今月も一人ひとりの「やってみよう！」という気持ちを大切に、友達と一緒に体を動かす楽しさや、できたときの達成感を味わえるよう指導してまいります。

	10がつ指導の振り返り	11がつのねらい
年少	「(手を使った) ゆりかご」 お山座りの姿勢から後ろに転がり、起き上がる動きに挑戦しました。年少さんは初めての動きだったため、手をついて体を起こす練習を行いました。 後ろに転がった姿勢から体を起こすことでバランス能力を養います。また、手で体を支えながら起き上がることで、姿勢を調整する力を養います。 初めは後ろに倒れる動きに戸惑う様子も見られましたが、回数を重ねるうちに慣れ、上手に起き上がれるようになりました。	●友達と一緒に行うことで相手と合わせる力を高める。 ●動きの中で自分の体を思い通りに動かす力を高める。 ●ルールのある遊びに挑戦する。
年中	「ジャンプジャンプレボリューション」 指導員の指示に合わせて、さまざまな方向へジャンプしながら移動します。 ジャンプの方向や大きさを調整することで、体をコントロールする力を養います。また、指示を聞いて素早く動くことで反応能力を養います。 初めはゆっくり、後半はスピードを上げて挑戦しました。速い動きに笑ってしまう子や、指示に合わせようと集中する子など、それぞれの姿が見られました。	●友達と一緒に行うことで協調性を養う。 ●連続的に動くことで協応動作を高める。
年長	「ジャンケンシャトラン」 2人組で行うゲームです。ジャンケンに勝ったら相手の周りを1周走ります。 勝敗に応じて素早く動きだすことで反応能力を養います。方向を素早く切り替える敏捷性や、体の動きを調整する力を養います。 周りのお友達にぶつからないよう、走るコースや距離を考えながら、楽しんで取り組む姿が見られました。	●動きの中で体を調整する力を高める。 ●自分や友達の意見を取り入れたりする中で、様々なルールの遊びに取り組む。

おうちで運動あそびをやってみよう

年少・年中向け

「親子相撲」

①大人は足を前に伸ばして座り、胸の前に両腕をクロスする。
②子どもは大人の前に立ち、合図に合わせて大人の肩や腕を両手で押す。
③大人がバランスを崩したら子どもの勝ち！
④慣れてきたら、大人が押し返したり、子どもが左右に動いて押したりする。



★効果
✓押されても姿勢を保つ：バランス能力
✓合図を聞いてすぐに動く反応能力
✓相手との距離や体の位置を把握する：認知能力

年長向け

「背中当て風船キャッチ」

①大人が子どもの背中に風船を軽く当てる。
②風船が背中に触れた瞬間、子どもは後ろに振り返り風船が床に落ちる前にキャッチする。
③大人と子どもを入れ替えて行う。



★効果
✓風船が当たった瞬間に動き出す：反応能力
✓振り返りながら姿勢を保つ：バランス能力
✓風船を狙った方向へ投げ、力加減を調整する：操作能力

N PLANNING 株式会社 Nプランニング

Everyday English
0-2 years old

NOVEMBER NEWSLETTER

11月になりました！先月のHalloween Partyでは、みんなで楽しい時間を過ごすことができましたね！
秋の風が少しずつ冷たくなり、上着が恋しい季節になりました。
今月のテーマは「Clothes（洋服）」です！
毎日着ている洋服や色を題材に、お着替えに使う簡単な英語や動作にも触れていきます。
歌やゲーム、感触を楽しむ遊びを通して、見て、聞いて、触れて、体を動かしながら、0～2歳児らしく楽しく英語に親しんでいきます。

Words



Shirt
シャートゥ



Socks
ソォクス



Shoes
シューズ



Skirt
スカァートゥ



Dress
ドゥレエス

カタカナ表記は、英語の発音をイメージしやすくするため、
ネイティブの発音にできるだけ近い音で表記しています。実際の発音とは一部異なる場合があります。

Book

Get Dressed, Belly Button! by **Lucie Brunellière**



さあ、お着替えの時間です！
赤ちゃんと一緒に、Socks（靴下）、Shirt（シャツ）、Shoes（靴）、Hat（帽子）などを身につけていきましょう。
明るくカラフルなイラストとシンプルな英語を楽しみながら、お着替えに使う言葉に親しめる絵本です。

Did you know?

洋服について学びましょう！

- Shirtは体に着ます！
- Socksは足に履きます！
- Shoesも足に履きます！
- Jacketは寒いときに体を温めてくれます！

Song

Put On Your Shoes by Super Simple Songs

「Put on your ～」の表現を、体を動かしながら楽しく学べる歌です。

I See Something Blue by Super Simple Songs

身近な物の色に注目しながら、さまざまな色の英語を覚えられる歌です。

Game

DRESS THE BABY!

先生と一緒に、赤ちゃんのお着替えをお手伝いしましょう！
先生が洋服を見せながら、“Hat!”「帽子だよ！」“Put it on!”「着せてあげよう！」と声をかけます。
子どもたちは先生の動きを見たり、英語を聞いたりしながら、赤ちゃんに洋服を着せるお手伝いをします。
見る・聞く・手を伸ばす・洋服を合わせるといった遊びを通して、英語と身近な動作を自然に結びつけていきます。



Try at Home

Shoe & Sock Off Challenge!

靴や靴下を自分で脱ぐことに挑戦してみましょう！
お着替えのときにお子さまの様子を見ながら、無理のない範囲で優しく声をかけてみてください。
“Shoes off!”「靴を脱ごうね！」
“Socks off!”「靴下を脱ごうね！」など、
毎日の動作に英語を
添えるのもおすすめです。
まだ一人で脱ぐことが
難しい場合、手を伸ばしたり
引っ張ってみたりすることを
一緒に楽しみましょう！



Hello English Time! MIRAwith スクール

Everyday English
3-5 years old

NOVEMBER NEWSLETTER

11月になりました！先月のHalloween Partyでは、みんなで楽しい時間を過ごすことができましたね！
今月のテーマは、「Clothes（洋服）」です！
Shirt（シャツ）・Pants（ズボン）・Dress（ワンピース）・Shoes（靴）・Hat（帽子）・Socks（靴下）など、身近な洋服の名前を学びます。赤ちゃんの着せ替え遊びや、洋服のマッチング、天気に合った服装を考える活動を通して、“Put it on!” “Take it off!” “I’m wearing…” “I like…”などの英語表現にも親しみます。歌やゲームを楽しみながら、洋服の名前を覚えるだけでなく、自分の服装や好きなものを英語で伝えることにも挑戦していきます！

Words


Shirt
シャートゥ


Shoes
シューズ


Socks
ソォクス

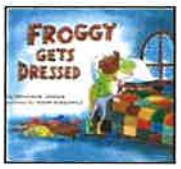

Hat
ハットゥ


Pants
パァンツ

カタカナ表記は、英語の発音をイメージしやすくするため、
ネイティブの発音にできるだけ近い音で表記しています。実際の発音とは一部異なる場合があります。

Book

Froggy Gets Dressed by Jonathan London



お外へ遊びに行きたいFroggy。
でも、その前にお着替えをしなくてはいけません！
Froggyの楽しいお着替えの様子を見ながら、洋服の名前や身につける動作を表す英語を練習します。

Success Criteria

チャレンジできたかな？

今月の活動を通して、次のことができるように目指します。

- 洋服の名前を英語で言ってみる
- 洋服を見つけて、同じものを組み合わせる
- 赤ちゃんの体の正しい場所に洋服を着せる
- “I’m wearing…” や “I like…” を使って伝える

Songs

Put On Your Shoes by Super Simple Songs

「Put on your ～」の表現を、体を動かしながら楽しく学べる歌です。

I See Something Blue by Super Simple Songs

身近な物の色に注目しながら、さまざまな色の英語を覚えられる歌です。

Game

DRESS THE BABY!

赤ちゃんのお着替えをお手伝いしましょう！
先生の英語をよく聞いて、
洋服を正しい場所に着せていきます。
“Put on the hat!” “Put on the shoes!”
などの指示に合わせて、洋服を選びながら着せ替えに挑戦します。
ゲームを楽しみながら、英語を聞き、意味を理解し正しい洋服を選んで動かすという力を育てていきます。



Try at Home!

Dress-Up Fashion Show!

楽しいファッションショーごっこに挑戦してみましょう！
帽子やスカーフ、ジャケット、大きめの洋服などをかごに入れ、好きなものを自由に組み合わせてみます。
お気に入りの服装が完成したら、ランウェイを歩くように披露してみましょう！

“What are you wearing?”
“I’m wearing a big hat!”

親子でおしゃれを楽しみながら、園で学んだ洋服の名前や表現を自然に使ってみましょう！



Hello English Time! MIRAwith スクール

令和８年度 11 月
大井町えほん保育園保育園
保護者の皆様

リズム便り♪11月号

アンジェリカ
リズム本部

ますます深まる秋を感じ、自然との触れ合いも楽しい季節です。アンジェリカリズムをしながらも秋に触れ乳児クラスは身近なわらべ歌などから季節感や心地良さを味わい、幼児クラスは季節を感じながらも一人一人の表現を十分に発揮できるようにしていきたいと思います。

♪今月のリズム紹介♪「げんこつやまのタヌキさん」



遊びのポイント

最後にじゃんけんをするわらべ歌ですがじゃんけんが出来なくても「また　あした」の最後で手をパーにして広げるポーズをするなど小さいお友だちも楽しめます。
好きなポーズを考えても面白いですね。
また遊んでいるうちに、じゃんけんを覚えるきっかけにもなりますので、ぜひ歌いながら遊んでみてください。

～いちょう組　リズムの様子～



はなみずき組と一緒にアンジェリカリズムを楽しむこともあります♪「おてほんをみせなきゃね！」と張り切ってリズムをしていますよ。「いとぐるま」では、いちょう組はなみずき組と交互に手を繋いでおこない、最後は拍手をして大盛り上がりです♡

「とけい」は好きな時間を自分で表現しています。「3じ」「12じ」が人気です！！





みんなでできてたのしいね～