



園だより

2026年10月1日発行



西大井
えほん保育園

園長 富岡慶子

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。先日は、幼児クラスのわくわく運動会がありました。保護者のみなさまの応援のおかげで、最後まで子どもたちの笑顔いっぱいの運動会となりました。西大井えほん保育園の子どもたちは、はじめてのチャレンジもどんなドキドキすることも「楽しい！」に変える力を持っています。そんな子どもたちにたくさんのことを学ばせてもらい、多くの感動をもらった素敵な運動会となりました。どんな姿も、これからの成長に繋がる大切な姿です。これからもひとりひとりの良さや成長を、保護者の皆様といっしょに喜び合える園でありたいと思います。あたたかな応援、本当にありがとうございました。

全クラス個別面談を行います！

個人面談の希望調査お答えいただきありがとうございました。クラスで調整させていただき、日程が決定いたしましたので、各クラス前のホワイトボードに掲示しました。調整が必要な場合はぜひお気軽に担任までお声掛けください。どうぞよろしくお願いいたします。



みんなでやってみよう！8つの生活習慣！

- ① 早起き・早寝をする
- ② あいさつをする
- ③ 朝ごはんを食べる
- ④ トイレの習慣を身につける
- ⑤ 元気に外遊びをする
- ⑥ 手洗いをする
- ⑦ テレビやゲームの時間を決める
- ⑧ 自分で着替えをする、しようとする



東京都教育委員会より抜粋

【えほんホールについて】

運動会の練習のため、えほんホールの開放と貸出をお休みしていましたが、9月28日(月)から再開いたします。ご理解ご協力ありがとうございました！ぜひまた親子でたくさん絵本の読み合いを楽しんでいただけたら嬉しいです♪

10月の行事

10日(土)避難訓練

5日(月)はれる♪(音楽表現 4・5 歳児)

17日(土)0・1・2個人面談1回目(希望者のみ)

24日(土)3・4・5歳児個人面談1回目

(3・4歳児希望者のみ・5 歳児全員)

※2 回目は 11 月 7 日(土)・14 日(土)の予定です。

幼児体育

5日(月)PM

13日・20日・27日(火)AM



イングリッシュ

2日・9日・16日・30日(金)AM

課外英語

毎週火・木曜日(8日・20日はおやすみです)

地域開放

えほん図書館開放日 毎週水曜日 10:00~12:00

31日(土) 10:00~12:00

どなたでもお気軽にお越しください☺

卒園児カフェ

31日(土) 13:00~14:00

大好きな卒園児のみんな、待ってるよ☺



31日はハロウィン！30日に
年長クラスがクッキーをつくって、
全クラスにお届けにいきます。
お楽しみに！

皆様からのご意見、苦情等はありませんでした。

ほけんだより

10月号

2026年10月1日
西大井えほん保育園
看護師 前田快英

天気が不安定でパツとしない陽気が続いていますね。肌寒さすら感じるが増え、すっかり季節は秋。朝晩は急激に冷えるため、季節の変わり目であるこの時期は体調を崩しやすいです。規則正しい生活をこころがけることが、心身ともに元気に過ごすための第一歩です。インフルエンザは既に流行し始めており、胃腸炎やその他の感染症が増えてくる時期でもありますので、手洗いやうがいをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。

インフルエンザの予防接種

集団生活の中で感染症の予防や罹患時の重症化を防ぐために大切なことは予防接種です。もちろん手洗いやうがい、咳エチケット、室内換気での予防も効果的ですが、ワクチン接種も合わせることでより予防効果が高まります。既に流行しているインフルエンザですが、例年でいうと12月～4月頃に流行し、中でも1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。そして予防接種から約2週間後に効果が現れ始めるため、計画的に1回目を受けられる事をおすすめします！生後6カ月から12歳までは間隔を空けて2回接種となります。

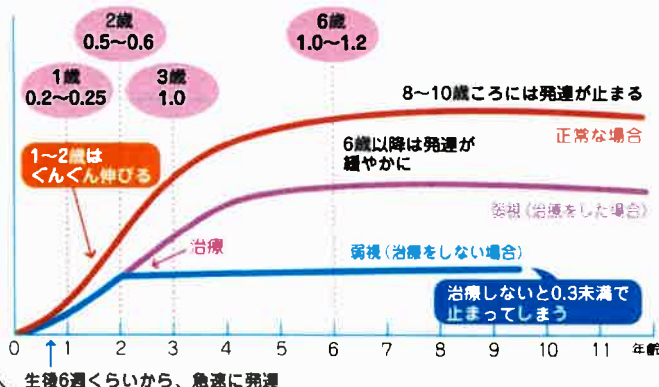
お願い①
インフルエンザを含め、いずれの予防接種も接種したことを教えてください！
予防接種後2～3日は、発熱などの副反応が出現する可能性があります。保育園での体調不良の際に情報が役立ちます！

お願い②
予防接種は降園後や休日に実施できるように計画しましょう。
接種後は安静に過ごす事が理想です。



10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と言われています。子どもの目を守るには、感染症やケガだけでなく「見え方の異常」にも注意が必要です。☆☆ちいさな子どもは「見る力」も育ち盛り☆☆この時期だからこそ早期発見、早期治療をすることで改善、回復しやすいのも特徴です。



テレビなどの画面を長時間見ていませんか？
【目やその他の成長発達を守る6つのアドバイス】

- ①2歳以下の子どもには、長時間見せない！
言語発達が遅れる危険性が高まります。
- ②テレビのつけっぱなしはNG。見終わったら必ず消す！
- ③乳幼児には一人で見せない！
一緒に歌ったり、問いかけに応じる関わりが大切。
- ④授乳中、食事中は消す！
- ⑤乳幼児にもテレビを見るときのルールを伝える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- ⑥子ども部屋にテレビを置かない。
☆家族でテレビや動画のルールを決めましょう
☆目を守る正しいケア
 - ・髪の毛が目に入ると炎症の原因に。
前髪はスッキリと！
 - ・目やにはそっと外側に向かって拭く。
自然に排出されますが、多いとき・続くときは病院へ。
 - ・物の見方や視点について気になることがあれば
早めの受診を勧めます。早めから相談し、適切な対応をとることで環境に慣れて検査なども進めやすくなる場合があります。



おすすめレシピ

☆パエリア風炊き込みご飯☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・・・・・・250g
鶏もも肉・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・25g
たまねぎ・・・・・・・・30g
黄パプリカ・・・・・・・・15g
さやいんげん・・・・・・・・15g

サラダ油・・・・・・・・2.5g
カレー粉・・・・・・・・0.6g
塩・・・・・・・・0.75g
ブイヨン・・・・・・・・1.5g



<作り方>

- ① 精白米にカレー粉、ブイヨン、塩半量を入れて炊きます。
- ② 野菜を粗みじんに切ります。
- ③ さやいんげんは食べやすい大きさに切り茹でます。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉と②を炒めます。
- ⑤ 火が通ったら、残りの半量の塩で味をつけます。
- ⑥ 炊きあがった米に⑤と③を混ぜます。



世界の料理 「スペイン」

スペインは大西洋と地中海に面し、古来様々な民族が行きかう場所にあったため、地方によって特色のある料理が作られてきました。

給食ではバレンシア地方発祥の料理「パエリア風炊き込みごはん」とおやつはアンダルシア地方発祥の伝統的な焼き菓子「ポルボロン」を提供します。



行事食 「ハロウィン」

ハロウィンは、秋の収穫を祝う行事です。仮装をすることで自分たちを魔物の仲間だと思わせ、怖がらせることによって追い払ったり、災いを遠ざけたりすることができると古くから信じられています。給食はパンプキンカレー、おやつはハロウィンクッキーを提供します。



食育風景

はなみずき組

たまねぎむき・きのこさき

2歳児が給食で使う野菜の皮むきのお手伝いをしてくれました！
みんな集中してきのこを割いてくれました。
玉ねぎの皮を剥くと「白いのが見えてきた！」と楽しそうに観察する姿が見られ、みんな上手に皮をむいていました。
また翌日の給食に出てくることを伝えると次の日の給食を楽しみにする姿も見られました♪
10月はけやき組で、ハロウィンクッキーのクッキングをやります！



Q & A

Q 食事中的行儀の悪さが気になります。

A 大人が手本となつてくり返し伝える

食事のマナーはみんなで楽しく食べるために必要なものです。

口を閉じて食べる、口の中に入っている時は話をしないなど、基本的なマナーは、大人が手本となつてくり返し伝えていきましょう。注意するだけでなく、きれいな姿勢や食べ方ができたらたくさん褒めましょう。

肘をついたり、食器を持たずに口を付けて食べる原因は、テーブルや椅子が子どもの体に合っていないことが考えられます。高さを調節するなど工夫をしてみましょう。



リズム便り♪10月号

アンジェリカ
リズム本部

涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。

アンジェリカリズムの中にも秋にちなんだ歌や遊びがあります。秋の季節を感じながら、体を動かすことを楽しめるようにしていきます。



♪今月のリズム紹介♪「どんぐり」

赤ちゃんの寝返り運動

① 両手は両耳のよこにまっすぐ伸ばす



親指で蹴る



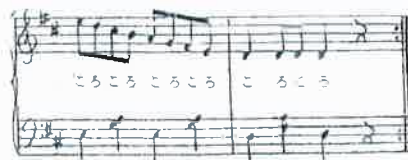
②



足を上げて反対側の足の上を踏す。



床を蹴ってその力でまわる



仰向けの姿勢から「どんぐり どんぐり こ〜ろこ〜ろ♪」の歌に合わせて体をひねり、コロコロと転がるリズム遊びです。1歳頃までは優しく体を転がしてあげます。幼児クラスになると、足の親指で床を蹴って回れるようになります。

親子で並んであっちへコロコロ、こっちへコロコロ〜・・・と転がって遊ぶと楽しいですよ。

今年の運動会は初の試みで、リズムを行っている様子をご覧くださいました。

遊戯やかけっこなどと違って、練習の成果を披露するのではなく、子どもたちがいつも楽しそうに体を動かしている姿を見ていただきたく、プログラムに取り入れました。いかがでしたでしょうか？



乳児クラスも巻き込んで、園全体で、リズムの楽しさを共有し、活動していきます。

お家でも機会がありましたら、一緒に唄いながら身体を動かしてみただけたらと思います。

10がっ体育だより

2026.10
たいいく
運営課

だんだんと涼しい日が増え、体を動かすことが心地よい季節になってきました！
今年度も半分か過ぎ、子どもたちはさまざまな運動に挑戦する中で、できることがどんどん
増えています。「できた！」という喜びをたくさん感じながら、元気いっぱい楽しく体育に
取り組んでいます！



9がっ指導の振り返り

10がっのねらい

年少	「ゴム紐またきくくり」 ゴム紐の上をまたいたり、下をくぐったりしながら進みます。 ゴム紐の高さや位置を見ながら体の動かし方を変えることで、認知能力を養います。また、またいだりくぐったりする際に姿勢を保つことでバランス能力を高めます。 ゴム紐に当たらないよう慎重に進む子や、勢いをつけて元気に進む子など、同じ動きの中でも子どもたちそれぞれの個性がたくさん見られました。	●用具などを操作する力を高める。 ●手や足で体を支える力を身につける。
	「タッチでGO！」 指導員に言われた体の部位を、離れた場所にあるマットに付けて戻ってくるゲームです。 指示を聞いて素早く動き出すことで反応能力を養い、指定された体の部位や場所を理解して動くことで認知能力を高めます。 体の部位の名前だけでなく「どうしたらマットにつけられるかな？」と考えながら取り組みました。指導員が想定していない付け方も見られ、子どもたちの発想の豊かさを感じる場面もありました。	●物の動きをよく見ながら、自分の体を思い通りに動かし、タイミングを合わせる力を高める。 ●言葉をよく聞き、素早く反応したり、動作を切り替えたりする力を高める。
年長	「レスリングごっこ」 2人組になり、うつ伏せになった相手を仰向けにする側と、仰向けにならないように耐える側に分かれて行うゲームです。 相手をひっくり返すために力の入れ方を工夫することで操作能力を養い、押されても姿勢を保つことでバランス能力を高めます。 最初はすぐにひっくり返ってしまう子もいましたが、回数を重ねるうちに上手に耐えられるようになり、「できた！」という喜びを感じる姿がたくさん見られました。	●ボールや友達の動きを予測し、タイミングを合わせたり、周囲を見たりする力を高める。 ●力加減を調節しながら動く力を高める。

おうちで運動あそびをやってみよう



年少・年中・年長向け

「足上げじゃんけんゲーム」

- ①寝転がり両脚を上げる。
- ②足でじゃんけんをする。
- ③マットなどの上で行い、負けたら起き上がってジャンプするなどの動きを加えると、より楽しく取り組みます。



★効果

- ✓掛け声に合わせて足を動かす：リズム能力
- ✓足を上げた状態で姿勢を保つ：バランス能力
- ✓じゃんけんの勝敗を判断し、次の動きに移る：認知能力

年中・年長向け

「フープで島渡り競争」

- ①フープを1人で2個持ち、1つを床に置いて中に入る。
- ②もう1つのフープを少し前に置き、フープからフープへ移動する。移動したら、後ろのフープを回収する。
- ③②を繰り返し、ゴールを目指す。



★効果

- ✓フープを回収し、前方へ置く動作を繰り返す：操作能力
- ✓フープの位置を確認し、次の移動場所を捉える：認知能力
- ✓フープから出ないように姿勢を保ちながら移動する：バランス能力

10月になりました！いよいよ楽しいHalloweenの季節です！

Halloweenの歌を聴いたり、カラフルな絵を見たり、体を動かしたりしながら、Ghost（おばけ）・Bat（コウモリ）・Pumpkin（かぼちゃ）・Witch（魔女）など、Halloweenにちなんだ英語に楽しく親しみます。

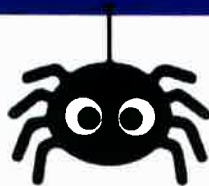
そして、Halloween Partyも開催しみんなで盛り上げます！

音楽やクラフトを楽しんだり、フォトブースで写真を撮ったりしながら、子どもたちと一緒に特別なHalloweenの思い出を作ります。ちょっぴり不思議で楽しいHalloweenをみんなで経験しましょう！

Words



Ghost
ゴーストウ



Spider
スパイタア



Vampire
ヴァンパイア



Monster
モンスター



Witch
ウィッチ

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。

ネイティブの発音と異なる場合があります。英語の発音とは一部異なる場合があります。

Book

Where Is Baby's Pumpkin? - by Karen Katz

「Pumpkinはどこかな？」

ページをめくって、Peek-a-boo!

隠れているPumpkinと一緒に

探してみましょう！

しかけをめくったり、

絵を見つけたりする楽しさがいっぱいの

Halloweenにぴったりの絵本です。



Game

Spider Crawl

先生がSpider（クモ）の絵カードを床の上でゆっくり動かします。

“Look! A spider!”

“Crawl, crawl, crawl!”

という先生の声を聞きながら、動くSpiderをよく見て、手を伸ばしたり、ハイハイで追いかけてたりしてみます！



Did you know?



- 🍁 Pumpkinには大きいものや小さいものがあります！
- 🦇 Batは空を飛びます！
- 🕷️ Spiderの足は8本あります！
- 🍁 Pumpkinでおもしろい顔を作ることもできます！

Song



Halloween Zombie
Shark by
Baby Shark
Official

おなじみのBaby Sharkを
ハロウィン風にアレンジした
楽しく体を動かせる曲です。



Go away!
by
Super Simple

おばけやモンスターを「Go away!」
と追い払いながら、楽しく英語に親
しめるハロウィンソングです。

Try at Home

Ghost Peek-A-Boo!

ご家庭でも簡単なGhost Peek-A-Boo（おばけのいないいないばあ）を楽しんでみましょう！

白いタオルやティッシュ、小さなブランケットなどで顔を隠して、“Where's Mommy?”

“Where's Daddy?”と聞いてみます。

身近な「いないいないばあ」に英語を取り入れることで、ご家庭でも無理なく英語に触れることができます。



OCTOBER NEWSLETTER

10月になりました！いよいよHalloweenがやってきます！

今月は、歌ったり、踊ったり、ゲームをしたりしながら、Ghost（おばけ）・Pumpkin（かぼちゃ）・Bat（コウモリ）・Monster（モンスター）など、Halloweenにちなんだ英語に楽しく親しみます。そして、みんなが楽しみにしているHalloween Partyも開催します！記念撮影では、ちょっぴり怖くて、ちょっぴりおもしろい、子どもたちの素敵なHalloween Smileを残します。さあ、みんなHalloweenを楽しみましょう！

Words



Ghost
ゴースト



Spider
スパイダー



Mummy
マミー



Monster
モンスター



Jack-o'-lantern
ジャック・オー・ランタン

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

Five Little Pumpkins — by Dan Yaccarino

門の上に並んだ、5つの小さなPumpkinたち。

「Pumpkinはいくつあるかな？」
みんなで数えたり歌ったりしながら、Halloweenの夜に何が起こるのかを楽しみます。リズムカルなお話を通して、Halloweenの英語に親しんでいきます。



Game

Halloween Action Game

サイコロを振って、出たHalloweenキャラクターになりきってみよう！

- ・ Spiderのように這う
- ・ Batのように飛ぶ
- ・ Ghostのようにふわふわ動く
- ・ Skeletonのように踊る

さまざまな動きに挑戦します。
Halloweenのキャラクターになりきって体を動かしながら、英語の言葉と動きを楽しく結びつけていきます。



Success Criteria

チャレンジ
できたかな？



10月の活動を通して、

- 🍷 Halloweenの英単語を言ってみる
- 📖 絵本のお話と一緒に参加する
- 🎵 歌ったり、体を動かしたりして英語を楽しむ

Song



Halloween
Zombie Shark
by
Baby Shark
Official

おなじみのBaby Sharkをハロウィン風にアレンジした楽しく体を動かせる曲です。



Go away!
by
Super Simple

おばけやモンスターを「Go away!」と追い払いながら、楽しく英語に親しめるハロウィンソングです。

Try at Home!

ご家庭で簡単なHalloweenごっこを経験してみましょう！
お部屋をそれぞれ違う「おうち」に見立て、ドアをノックして、「Trick or treat!」

“Happy Halloween!” と言ってみます。

お菓子の代わりに、シールやおもちゃなどを渡しても楽しめます。

その後は、Halloweenの絵本を一緒に見ながら、

“What’s this?” 「これは何かな？」

“What color is it?” 「何色かな？」

“Where’s the bat?” 「コウモリはどこかな？」

など、簡単な英語でお子さまに問いかけてみてください。

遊びや絵本の時間に英語を取り入れながら、
ご家庭でもHalloweenを楽しんでみましょう！