November

11月 園だより

2026年11月発行

西大井
えほん保育園

園長　富岡慶子

子どもたちの手には、大きなどんぐり、小さな木の実・・・戸外で「秋」を満喫して「ただいま～！」と玄関を入ってきます。図鑑や絵本を開きながら、実物と絵本を見比べたり、自然のおはなしを楽しんだり、体験と絵本を繋げている姿が見られます。先日、園の見学に来ていた方に「子どもたちがのびのびと自分の思いを表現できていて素敵です！絵本を通して、たくさんの気持ちや言葉を自然と学んでいるのですね。」と、とても嬉しいお言葉をいただきました。これからも絵本の読み合いを通して、自分の思いも相手の思いも、同じように大切にできる、そんなあたたかい心を育んでいきたいと思います。

読書の秋です。季節の絵本もたくさん並べています。ぜひ、親子で絵本の読み合いを楽しみましょう。

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

保護者の皆様へお願い

・登降園の際、お子さんを肩車していると扉の上にぶつけてしまう可能性があります。お気を付けください。

・食べ物の持ち込みは禁止です。朝はお忙しいかと思いますが、朝食が口に入ったまま登園することがないよう、登園時は口の中を確認していただき、ご家庭で朝食を食べてから登園するようにしてください。

・三輪車やキックボードなどに乗って登園することは禁止です。安全のため、ご理解ご協力お願いいたします。

・園内での園児の撮影は基本的に禁止です。行事の撮影で他のお子さんが写っている写真や動画はSNSなどにアップしないよう、ご配慮お願いいたします。

・えほんホールは走ったり棚にのぼって遊ぶ場所ではありません。絵本を読んでいる方がいます。絵本に興味がない日や、体を動かしたい日は、公園で遊びましょう。

11月の行事

6日（金）　第3地区ミニ運動会（5歳児）
7日（土）　0・1・2個人面談2回目（希望者のみ）
9日（月）　はれる♪（音楽表現 4・5歳児）
10日（火）伊藤小音楽会リハーサル鑑賞（5歳児）
13日（金）収穫体験（5歳児）
14日（土）3・4・5歳児個人面談2回目
　　（3・4歳児希望者のみ・5歳児全員）
26日（木）伊藤小秋祭り（5歳児）

幼児体育　10日・17日・24日（火）AM

イングリッシュ　6日・13日・20日・27日（金）AM

課外英語　毎週火・木曜日
（3日は祝日のためおやすみです）

地域開放

えほん図書館開放日　毎週水曜日　10:00～12:00
　　28日（土）　10:00～12:00
※どなたでもお気軽にお越しください☺

イングリッシュタイム＆園見学　毎週金曜日10:00～12:00
※予約が必要です。1日3組となっております。
お電話ください☺

卒園児カフェ

28日（土）　13:00～14:00
大好きな卒園児のみんな、待ってるよ☺

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 11月号

2026年11月
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。

手洗いと健康な体つくりで感染予防

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”。今年はインフルエンザが例年よりも早い9月頃より全国で流行す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。その手洗いを行う上で大事なのはタイミングと洗い方。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着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　・運動をする(体力をつける)



換気で感染症対策！

感染症対策には、手洗いやうがい、咳エチケットに加えて『換気』も非常に大切です。咳や会話などで出たウイルスを含む細かな粒子は、換気が不十分な室内ではどうしてもたまりやすくなります。そこへ効果的な換気を行うことで、室内に漂う粒子を減らし、感染のリスクを下げることができます。

効果的な換気を行うためには、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にすることを目安にしましょう。対角線上にある2か所の窓を開けると、空気の通り道ができます。窓が1つの場合は、部屋のドアも開けましょう。24時間換気システムがある場合は常に作動させ、給気口をふさがないようにします。一般的な家庭用エアコンには換気機能がないため、冷暖房中も換気は必要となります。寒い日は、部屋を閉め切りがちになりますが、時間やタイミングを決めて取り組んでみてください。園では30分おきに窓を全開にして換気をするというルールとしています。

窓を開ける際は、お子さんの転落や指はさみ、冷たい風が直接当たることなどに注意しましょう。手洗いや咳エチケットと合わせて、無理なく続け、感染症対策レベルをアップしましょう！



11月8日はいい歯の日

乳歯は、食べ物をかむことや発音を助けるだけでなく、永久歯が生える場所を保つ大切な役割があります。「いずれ生えかわるから」と思わず、毎日のケアで健康な歯を守っていきましょう。

① 自分で磨けても、仕上げみがきを

乳幼児期は、まだ自分だけでは十分に歯を磨けません。お子さんが磨いた後は、大人がやさしく仕上げ磨きをしましょう。奥歯の溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は、汚れが残りやすいところです。特に、寝る前の歯みがきを大切にしてください。嫌がるときは、歌を歌う、みがく順番を選んでもらうなどの工夫を！

「お口を開けられたね」と、できたことを具体的にほめながら進めましょう。



②痛くなる前に、歯科へ

むし歯は、初めのうちは痛みがないこともあります。症状がなくても定期的に歯科健診を受け、お子さんに合った磨き方や、フッ素塗布について相談しましょう。健診の間隔は、歯科医師と相談して決めましょう。

③ 歯みがきは、座って安全に

歯ブラシをくわえたり、持ったりしたまま歩くと、転んだときに口やのどを傷つけるおそれがあります。歯みがきは安定した場所に座り、大人がそばで見守りましょう。



『いい歯の日』をきっかけに、ご家庭でも歯みがきやおやつの習慣を振り返ってみませんか。親子で少しずつ、歯を大切にする習慣を育てていきましょう。

もぐもぐだより



2026.11月号

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。

西大井えほん保育園　坂本 響子

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。
④ 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。



１１月人気メニューレシピ紹介★

★マーボー麺〈作り方〉

①野菜をみじん切りにして油で炒めます。ひき肉を入れてさらに炒めます。豆腐は食べやすい大きさに切りましょう。
②豆腐と水と調味料を加え煮込んでから、片栗粉でとろみをつけます。
③茹でた麺と②を盛り付け、小口切りにした万能ねぎをトッピングして完成です。

（材料　幼児１人分）

・中華麺（乾麺）	40ｇ	・水	20ｇ
・木綿豆腐	40ｇ	・中華だし	0.3ｇ
・鶏むねひき肉	30ｇ	・みそ	3ｇ
・玉ねぎ	15ｇ	・醤油	1.2ｇ
・干しシイタケ	0.3ｇ	・料理酒	0.6ｇ
・しょうが	0.2ｇ	・砂糖	0.8ｇ
・にんにく	0.2ｇ	・片栗粉	2.5ｇ
・ごま油	1ｇ	・水…水溶き片栗粉用（適量）	
		・万能ねぎ	2ｇ

Q&A



Q　自分から食べようとしないときは、食べさせてあげてもよいですか？

A　甘えたい気持ちを受け止めてあげることも大切です。「自分で食べられるよね」とうながしたほうがよいのか悩ましいと思います。「ここで甘やかしてはいけない」という思いも出てしまいますよね。自分でできることが増えていても、ときには疲れてしまったり、甘えたくなることもあると思います。そんなときは思いを受け止め手伝ってあげながら、楽しい雰囲気の中、一緒に同じものを食べる時間を作ってみるといいかもしれません。おうちの方の姿を見て「おいしそう！」「食べてみよう！」そんな気持ちになることもあるかと思います。また、園での姿も共有させていただき、一人ひとりに合った食事の仕方について一緒に考えていけたらと思います。

令和８年度 11 月
西大井えほん保育園
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。





１０月より週３回
幼児クラス、
乳児クラスで
リズム遊びを
楽しんでいます♪







少しずつリズムの経験を積み重ねていき、身体の使い方に変化が見られるようになってきました。
また、異年齢で関わり合う充実した時間となっています。
ピアノの音を聞いたり、好きな歌を見つけたり、体を動かし楽しみながら続けていきたいと思います。

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！



Hall 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

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。
	「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