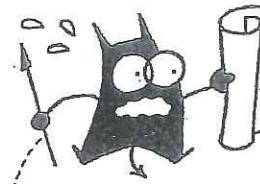


えんだより

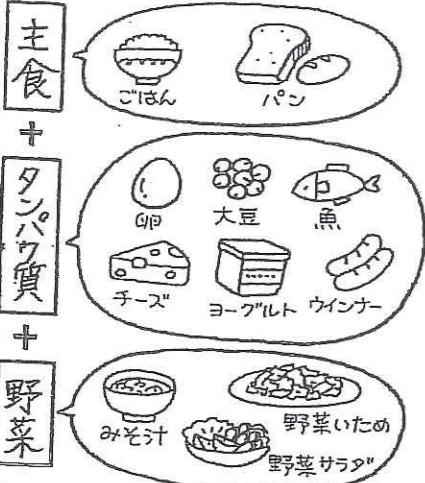


かぜをひかない丈夫な体づくりの
ワンポイントアドバイス

☆この3つが寒い冬を元気にすごすポイント☆

バランスの良い食事

3種類そろっていますか?



十分な睡眠

早寝・早起きで十分な睡眠
をとりましょう。
疲労回復には睡眠が一番!
睡眠不足は、イライラや
体温調節の乱れの
原因となります。



清潔な体

お風呂に入って一日の疲れ
と汗を落としましょう。
皮膚の汚れは、皮膚呼吸の
妨げになつたり、体温の
低下を招いたりして、
かぜの原因になります。



ひよこぐみ

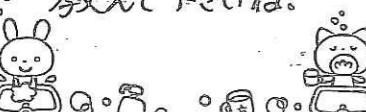
うたやリズムが大好きで、曲に合わせて自然と身体を動かしている姿も見られ、抜群のリズム感に『天才』と叫んでいる私たちです。

風邪の季節を迎えました。子どもたち一人ひとりの体調の変化に十分気をつけ、換気や室温・湿度にも留意しそうじでいきたいと思います。

お母さんの目が一番! 子どもたちは毎日のチェックをお忘れなく!

- 1. 熱はない?
- 2. 食欲は?
- 3. 便の状態は?
- 4. 顔色・機嫌は?
- 5. 咳は?

お家で少しでもいつもと違った様子があれば教えて下さいね。



あひるぐみ

友だちとの関わりが増えてきて、名前を呼んでみたり、「かけて」「いいよ」などのやりとりも少しづつできるようになりました! 遊びを通して、友だちと一緒に過ぎの樂べをたくさん感じてほしいと思います。

◆ ジブンデ!! ◆ おねがい

いろいろなことを自分でやってみたりとね、姿がたくさんみらされるようになります! 衣服調節したり、しっかり睡眠を取って、手洗い、手洗い、眼をして、体を休めながら予防していくましょう! 普段の生活も様子が違うので、お手伝いしてもらって、自分が大きくなるには、とても嬉しいです。

◆ 風邪や感染症が流行する季節です。気温に合わせてれるようになります! 衣服調節したり、しっかり睡眠を取って、手洗い、手洗い、眼をして、体を休めながら予防していくましょう! 普段の生活も様子が違うので、お手伝いしてもらって、自分が大きくなるには、とても嬉しいです。

◆ 風邪や感染症が流行する季節です。気温に合わせてれるようになります! 衣服調節したり、しっかり睡眠を取って、手洗い、手洗い、眼をして、体を休めながら予防していくましょう! 普段の生活も様子が違うので、お手伝いしてもらって、自分が大きくなるには、とても嬉しいです。

りすぐみ

今年もあとという間に残りひと月となりました。
11月は、どんぐり拾いや落ち葉集めなど、
秋の自然に触れて楽しむことができました。

☆ 3:く、3:くうかいを始めたよ

毎日、給食後にマイコップを使って3:く、3:くうかいを始めました。最初は、ゴックンと食み込んでしまうお友だちもいましたが、3:くがく→ペ。ヒツヂの上手にできようになってきました! マイコップをうれしそうに見せてくれる姿がとてもかわいいです! ぜひ、おうちでも一緒に取り組んでみて下さいね♪

☆もうすぐ"音楽会"!

12月は、音楽会があります。
りすぐみは、「今夜は樂しいクリスマス」を歌います!
合奏では、すずとカスタネットを使い、「おもちゃのチャチャチャ」を演奏しますよ♪ 楽みにして下さいね!



うさぎぐみ

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬の気配を感じられるようになりました。しかし、子どもたちは寒さに負けず毎日、元気に友だちと遊んでいます。体調を崩しやすい時期ですので健康管理に気を付けていきたいと思います。

12月8日のクリスマス音楽会に向けて楽器遊びを楽しんでいます。今まで使ったことのない大きな楽器にも挑戦します!! 楽器の持ち方、用意の姿勢、指揮者の合図など真剣な表情で視線を合わせて取り組んでいます。

友だちの音色にも耳を傾けながら「合わせる」とことに奮闘中です!! 当日は温かい拍手をどうぞ、よろしくお願ひします。



ばんだぐみ

少しずつ風が冷たくなり、「寒~い!」と言しながらも園庭で元気いっぱいに遊んでいます。鬼ごっこやかくれんぼなどルールのある遊びを通して、お反対との関わりを深めながら、寒さに負けず遊びていきたいと思います。

もうすぐ...クリスマス音楽会

多録盤ハーモニカ
ばんだぐみで初めてふれた録盤ハーモニカ! 右手を、卵を握るように乗らかく録盤に置いて唄口から上手に息を入れながら、

うた・大合唱
ばんだぐみだけ、またあこがれのクリンキさんと歌います。

35人の気持ちを
ひとつに合わせてがんばります! 応援よろしくおねがい

きりんぐみ

12月はお楽しみがいっぱい!
12月8日(木) クリスマス音楽

◆ クラ : ひまわりの約束
◆ 鏡盤ハーモニカ : ちりきり星
◆ 合奏 : アンダー・ザ・シー

◆ 温かい拍手の応援をよろしくお願ひします!!
12月19日(木) クリスマスパーティー

◆みんなの大好きなサンタさんは来てくれるかな?
12月26日(木) おもろつき会

◆ 11月27日を2、おもろつき!!
◆みんなでついたおもろはおやつにいだせます

保育園生活最後の音楽会

お反対と歌を合い、学び合い、響かせあう。一人ではできなかつことも仲間と一緒にならばできると取り組んできました。やる気に満ちた子どもたちほども頼もしいです。

ぜひ、子どもたちの素敵な演奏を楽しめて下さいね♪



12月の行事予定ときゅうしょくのこんだて



★おやつには牛乳か天茶がつきます。

月	火	水	木	金	土
	8日(土) クリスマス音楽会 おみやげあります♪	20日(木) 誕生会 ごちそう作ります! お楽しみに♪			1 しょうがやき丼 野菜サラダ バナナ
3 乳児健診	4	5 幼児健診	6 予行③	7	8 クリスマス音楽会
ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ かぼちゃ 中華スープ(もやし、わかめ) バナナ	ごはん 赤魚の煮付け 豚肉とひじきの煮物 さつまいもの甘煮 みそ汁(白菜、ふ) みかん	ごはん 鶏のから揚げ キャベツの昆布和え こぶきいも みそ汁(玉ねぎ、しめじ) りんご	肉うどん 里芋の煮物 みかん	ごはん ハンバーグ スマグティサラダ プロッコリーのおかか和え みそ汁(大根、人参) バナナ	
豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参 白ネギ、春雨、きゅうり かぼちゃ、もやし、わかめ バナナ	赤魚、豚肉、ひじき、人参 さつまいも、白菜、ふ みかん	鶏肉、キャベツ、塩昆布 じゃがいも 玉ねぎ、しめじ りんご	豚、牛肉、人参、わかめ 油揚げ、里芋 みかん	合びきミンチ、玉ねぎ、豆腐 パン粉、パスタ、きゅうり 人参、ベーコン、プロッコリー 大根、バナナ	
蒸しパン	ラスク	にんじんケーキ	寒天プリン	お菓子	
10 e-timeさりん	11 すこやか巡回指導	12 体育あそび	13 長音プログラム	14 園庭開放	15
炒飯 ピーフンサラダ 中華スープ (もやし、わかめ) バナナ	ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツのゆかり和え かぼちゃ みそ汁(えのき、玉ねぎ) みかん	ごはん 鶏のケチャップ焼き 切り干し大根のおかか和え さつまいもの甘煮 みそ汁(わかめ、ふ) りんご	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 華風和え こぶきいも みそ汁(大根、人参) みかん	五目ラーメン プロッコリーのごま和え バナナ	塩豚丼 野菜サラダ バナナ
ツナ、玉ねぎ、人参、コーン ビーマン、ピーフン、きゅうり ベーコン、もやし、わかめ バナナ	鯖、キャベツ、ゆかり かぼちゃ えのき、玉ねぎ みかん	鶏肉、切干大根、人参 きゅうり、さつまいも わかめ、ふ りんご	鯖、コーン、粉チーズ マヨネーズ、小松菜、人参 椎茸、じゃがいも、大根 みかん	豚、豚肉、わかめ、人参 もやし、コーン、なると プロッコリー、ごま バナナ	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、きゅうり バナナ
メープルサンド	マーブルケーキ	ヨーグルト	お菓子	おさつマフィン	お菓子
17 e-timeばんだ	18	19 クリスマス パーティー 園長会	20	21 子育てサロン (Zero演芸会)	22 着脱回収 図書整理
ごはん 赤魚の西京焼き 豚肉と昆布の煮物 かぼちゃ すまし汁(わかめ、白菜) バナナ	ごはん ミートボール プロッコリーの昆布和え さつまいもの甘煮 みそ汁(大根、人参) みかん	ホットドッグ ミニストローネ りんご	誕生会♪	三色丼 ごま和え すまし汁 (わかめ、そうめん) バナナ	カレーライス 野菜サラダ バナナ
赤魚、豚肉、昆布、人参 ごぼう、かぼちゃ わかめ、白菜 バナナ	豚ミンチ、豆腐 プロッコリー、塩昆布 さつまいも、大根、人参 みかん	パン、ウィンナー 玉ねぎ、人参、キャベツ じゃがいも、ベーコン りんご	※ワッフル	鶏ミンチ、卵、三度豆 ほうれん草、もやし、人参 ごま、わかめ、そうめん バナナ	豚肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも キャベツ、きゅうり バナナ
ポップコーン	バウムクーヘン	ジヨア、お菓子	チーズケーキ	手作りクッキー	お菓子
24	25 騒動訓練	26 おもちゃつき会	27 キッズダンス	28 園庭開放 御用納め	29
振替休日	ケチャップライス マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ キャベツのゆかり和え みそ汁(しめじ、ふ) みかん	フィッシュバーガー [*] かぶのクリームシチュー りんご	鮭のちらし寿司 鶏だんご みそ汁(大根、人参) みかん	冬休み
	ゼリー	白玉団子	おにぎり	りんごのマフィン	

材料の都合により多少の変更がありますのでご了承ください。