

幼保連携型認定こども園

慈光こども園

11月の園だより

社会福祉法人慈光明徳会 令和6年11月1日発行

文責：Y



日	月	火	水	木	金	土
					1 ボランティア活動	2
3 文化の日	4 振替休日	5 ALT	6 湯前小学校 図書館利用	7	8 秋の遠足 (ほいほい広場)	9 幼年消防大会 (松竹組参加)
10	11	12 ALT	13 総合訓練	14 園開放日 保育体験	15 すみれ懇談会 里宮奉納祭	16
17	18	19 ALT 検尿 歯科検診	20 内科検診	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26 ALT	27 交通指導	28	29	30 職員会議

12月の主な行事

4日 マラソン大会 6日 松組懇談会 9日 成道会 13日 お餅つき 19日 報恩講

● 慈光こども園 ●

〒868-0621 熊本県球磨郡湯前町 1962-1

Tel : 0966-43-2180 Fax : 0966-43-2189

mail : kodomoen@jikou-m.jp

HOME PAGE : <https://jikou-m.jp>

◆慈光学童クラブ・慈光学童クラブ smile

〒868-0621 熊本県球磨郡湯前町 2001 と 1962-1

TEL : 0966-43-3026

mail : ji3026@mx52.tiki.ne.jp



☆ 今月のご意見・苦情はありませんでした。お気づきの事がございましたら、遠慮なくお知らせください。



朝夕の冷え込みとともに、秋も深まりはじめましたが、日中は半袖でも汗ばむ日もあり、子ども達の服装も様々です。天気の良い日は朝から元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。小さいお友達も、ペルペン村の橋を渡り、築山の斜面を登り、笑顔いっぱいです。この気持ちの良い過ごしやすい時期に、たくさん外に出て、秋の自然にたくさん触れ、ワクワク楽しい体験を重ねて欲しいと思います。また、体調を崩しやすい時期ではありますが、早寝・早起き・朝ごはんを免疫力をアップし毎日元気に笑顔で過ごしたいですね。



秋の遠足 11月8日(金)



場所：以上児（松・竹・梅組・たんぽぽ組）：ほいほい広場（水上村）
桃組・すみれ組：園周辺

《持ってくる物》※すみれ・桃は、敷物と水筒はいりません！※

・お弁当 ・水筒 ・お菓子 2個～3個 ・敷物 ・お絞り ・ゴミ袋 ・着替え

※ すみれ組の離乳食を食べているお友だちは、準備物はありません。

普通食のお友だちはお弁当・おやつを2種類お願いします。

（11月にお誕生を迎えるお子さんから）

※ 長い距離を頑張って歩きますので、足のサイズに合った靴をはかせてください。

※ 今年度はたんぽぽさんも初めてのほいほい広場です。少し長い距離ですが、途中まで頑張って歩いた後、バスに乗って移動しますので、ご安心下さい。

また、日中は暑くなることも予想されますので、調節がしやすい服装をお願いします。

☔雨の時には園内でお楽しみ会となります。



19日(火) 2回目の「歯科健診」を行います。*20日(水) 2回目の「内科健診」を行います。

時間：午前9時00分～（向江歯科医院）

時間：午後1時30分～（園田医院）

※当日はなるべく欠席されませんようお願い致します。

なお、病気等でお休みの場合は、ご面倒ですが、可能であればその時間に連れて来ていただきますと、優先的に健診を済ませますので、ご協力お願い致します。



感染性胃腸炎（ノロ・ロタ）が流行しやすい時期に入ります！！
感染力も強くすぐに広がってしまいますので、この時期に園で嘔吐や下痢症状があった際は、病院受診をお願いすることがあります。
ご了承ください()





マラソン大会を12月4日(水)に変更しました。

10時からこども園にて行います。(雨天時は6日(金)に延期)

10時:園庭に集合 10時10分頃:スタート

*すみれ組→桃組→花組→梅組→竹組→松組の順に走ります。

☆当日の駐車場は、慈光学童クラブに駐車してください。それ以外は駐車されませんようお願いいたします!駐車場に限りがありますので、ご近所の方は徒歩での応援をお願い致します。

尚、園から学童クラブまでの道はマラソンコースとなりますので道沿いへの駐車は、ご遠慮ください。

☆未満児さんは、保護者の方々の姿を見つけ泣いてしまう事もあります。そのような場合は、どうぞこどもさんと一緒にご参加ください。**尚、並走は危険ですで行わないで下さい。**

☆靴は大きすぎることなく、足に合ったサイズをお願いします。

☆服装は体操服上下です。(寒い時にはタイツや長袖を中から着るなどの寒さ対策もお願いします。)



幼年消防大会・里宮神社秋の大祭で、松・竹組さんがダンスを披露します。

◇幼年消防大会◇

11月9日(土) 開始9時30分~終了12時 場所:上球磨消防組合消防本部

登園時間:8時15分までの登園をお願いします。

園出発:8時50分 9時15分着 参加クラス:松組・竹組 計15名

式典に参加 ダンス披露は9:50~10:30の間にあります。

* 当日予定があり、出席できないご家庭はお知らせください。

◇里宮神社秋の大祭◇

*日程:11月15日(水) 14:30~15時頃の出演となります。

都合のつかれる方は、是非 見に行かれて、応援してあげてください。



先月の運動会やマルシェ開催の際には、たくさんのご協力やお手伝いを頂き、ありがとうございました。どちらもたくさんの方にお越し頂き、楽しんで頂けた事、喜んで頂けたこと、笑顔になって頂けた事を嬉しく思います。また、役員の方々には駐車場係をしていただきありがとうございました。役員の方以外で駐車場係のご協力を頂きましたお父様方も本当にありがとうございました。

☆Instagram

☆ホームページ☆



【園児数48名】 11/1 現在

*松組	4名	*竹組	11名
*梅組	11名	*たんぼぼ組	6名
*桃組	9名	*すみれ組	7名



たんじょうび おめでとう

11月生まれのおともだち

0くん

1歳のお誕生日おめでとうございます
可愛い笑顔に癒されています~♡
初めての一步も楽しみにしています(^_^)



11月生まれのおともだち

Kくん

2歳のお誕生日おめでとうございます!
毎日、溢れる笑顔をありがとう♪
これからもたくさんお友達と遊んだり、
お話ししたり♪楽しく過ごそうね(*^^*)





すまいる通信 11月号

文責 0



日中の暑さが和らぎ、ようやく過ごしやすくなってきましたが、時には気温の高い日もあり、子ども達の額に汗がにじんでいます。厚着で体を動かすとすぐに汗をかいてしまい、その汗が冷えると身体を冷やし風邪をひいてしまう原因にもなります。体を動かしている途中に衣服を脱いだり、寒くなったら一枚上に羽織るといった『重ね着』で子供たちが自分で衣服を調整できるようなご準備をいただくと助かります。

体調管理が難しい時期でもありますが、子ども達の体調の変化に気をつけながら深まる秋の気配を満喫していければと思います。

お知らせ

<10月の感染症の報告>

- ・手足口病…13名
- ・感染性胃腸炎…2名
- ・マイコプラズマ感染症…2名

***発熱や長引く咳を伴い体調を崩すお友だちが目立っています。引き続きお子さんの体調変化にご注意ください。**

~11月の保健行事~

10日(水) 保健指導
『自分でできる着るもの調節』

19日(火) 園児尿検査(全園児)
9時~歯科健診(むかえ歯科)
*登園前の歯磨きをお願いします。

20日(水) 13時半~内科健診(そのだ医院)

21日(木) 身体計測



11月8日は118(いいは)から「いい歯の日」です。

「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」そんな願いを込めて作られた日です。健康的な歯を保つためには日々のお手入れが肝心です。歯磨きを丁寧に行うことや、定期的に歯の検診を行うなどをして歯を大切にしていきましょう。将来も美味しい食事をしていくために、歯への関心を持つ『いい歯の日』になると良いですね。

お口のケアでウイルス感染を予防しましょう

これからの季節は、ウイルスによる感染症が流行しやすく、こういった感染症は鼻や口あるいは目の粘膜からの体内へのウイルス侵入により起こります。特に歯周病菌などの悪玉菌が口の中存在することでウイルスの侵入を助けてしまうので注意が必要です。幼児の歯周病菌は口の中にもともといない細菌ですが、乳児期に食べ物を噛み与えることで母親や家族などの周囲の大人から感染するといわれています。また、口の中で繁殖した悪玉菌は食べ物や唾液によって消化管に運ばれ、腸内細菌にも影響を及ぼします。もし腸内細菌のバランスが崩れると全身の免疫力が低下する恐れがあります。お口を清潔にして虫歯菌や歯周病菌などの悪玉菌を減らすことは、虫歯や歯周病の予防となるだけでなく、ウイルス感染の水際対策となります。



健康的に！ 動きやすく！！

季節に合わせた子どもの衣服選びは難しく、特に秋は朝晩の涼しさと日中の暑さの差が大きく、子どもが長袖を着るタイミングを見極めるのが難しいですね。

薄着の方が強い身体を作ると言われがちですが、常に薄着しているのではなく、気温・室温に合わせて衣類をこまめに調節し、『快適』に、元気に過ごせるように注意する事が大切です。ベースを薄着にし、寒ければ重ねて着る、暑ければ脱ぐといった具合に、こまめに調節する事で心地よく過ごすことができます。そういった意味では、子どもにとって薄着は「理にかなった服装」と言えます。

子どもは暑がり？寒がり？？

子どもの身体は暑くなりやすく、冷えやすい。だから、衣類を細目に調節しましょう。

子どもは大人よりも外気の影響を強く受けます。また、月齢や体格の違いも大きく、“寒がり”、“暑がり”など好みも違ってきます。

子どもの「暑い」「寒い」を早くキャッチするには？

様子を見て変化に注意しましょう。

子どもは大人よりも暑がり、大人よりも早く寒さを感じます。そのため、「汗をかく前に脱がせ、身体が冷えきる前に着せる」が基本です。

また、オムツがぬれて冷え、寒さを感じる時があります。

寒そうな様子に気づいたら…

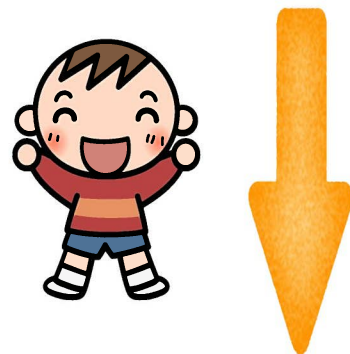
- しゃがみ込む
- 縮こまる
- 頬に赤みがない
- 元気がない
- じっとして動かない
- 手が冷たい
- 手がかじかんでいる

衣類の調節を繰り返すことが大事です

暑い時は上着を脱ぎ、寒い時は身体を動かしたり重ね着することを通じて、「着替えて気持ち良く過ごす」習慣を身に付けていきます。

「汗をかいて着替えたなら気持ち良くなったね。」「寒い時は1枚着ると温かくなるよね。」など、着替えることの意味を言葉で伝えていきましょう。

これらの経験を積むことで、子どもは衣類を調節すると心地よく過ごせることと、言葉の意味を結び付けられるようになります。そして、3歳以降、自分で考えて脱ぎ着できるようになっていくそうです。



- 身体を動かすあそびに誘う
- 上着を着せる
- 日の当たる所に誘う

足に合った靴を履いていますか？

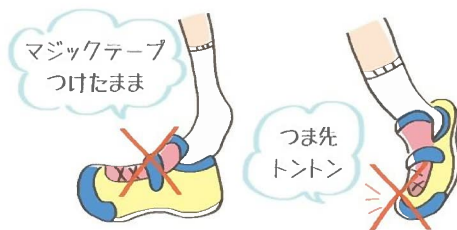
戸外遊びや散歩、遠足など、外で活動することの多くなる気候になってきました。今履いている靴は子どもさんの足に合っていますか？

「キツイ」「ブカブカ」「マメができた」という事はありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履き続けると、発達を阻害し、変形したり扁平足の原因となったりしますので、お子さんの足に合った靴選びがベストです★

保健指導で子ども達へ「正しい靴の履き方」の話をしました。

合言葉は「ガバ！ トントン パタッ！」です





11月 すみれぐみだよ!

文責 T

戸外が心地よい季節になり、お散歩も一段と楽しい季節となりました。日中に寒くなる日もあるので、体調には十分気をつけて過ごしていきます。先日の運動会では、たくさんの応援ありがとうございました。次回はマラソン大会がありますので、応援よろしくをお願いします!

秋の遠足

8日(金)は秋の遠足です。すみれ組さんは園周辺をお散歩します♪

1歳になっているお友だちはお弁当の準備をお願いします。食後にデザートがあると子ども達も喜ぶと思います。

また、おやつを2~3種類持たせてください。

朝とお昼のおやつの時間に食べます。

水筒の準備は必要ありません。



お知らせ

すみれ組クラス懇談会

日時:11月15日(金)10:00~

場所:ランチルーム・すみれ組保育室

※後日、詳細の内容を配布します。

その際に出欠の確認を取らせていただきます。

おねがい

- ◇ 爪が伸びるのが早いので、こまめな爪切りをお願いします。
- ◇ お布団は2週間毎にお返しいたします。場合によっては毎週お返しすることもあります。
- ◇ タンスの中の確認、補充をお願いします。寒い日もありますので長袖Tシャツや長ズボンも補充していただくと助かります。

※ご不明な点などございましたら、遠慮なくお尋ねください。



~あたらしいお友だち紹介~
Mちゃん

桃組にお姉ちゃんがいます。
なかよくしてね♥



すみれ組の様子

10月から入園したお友だちも少しずつ園の生活に慣れ、たくさんの笑顔を見せてくれるようになりました。高月齢のお友だちは身体遊びやボール遊びで体をたくさん動かすことを楽しんだり、低月齢のお友だちは腹ばいになって遊ぶ時間が増えてきました~♪



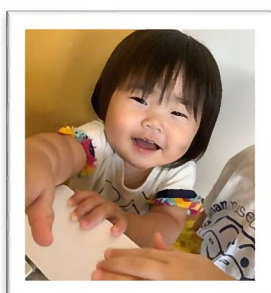
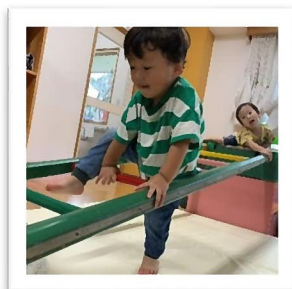
11月 もも組たより

文責:M

朝晩は少しずつ冷え込むようになりました。この時期は体調を崩しやすくなりますので、一人ひとりの体調に十分留意していきたいと思っています。運動会は、たくさん応援ありがとうございました。かけっこ・遊戯など身も心も大きく成長している事を感じました。これから、発表会への取り組みも始まります。日々を楽しく過ごしていきたいと思ひます♪



自分の座る場所が分かるようになる★
(マーク付きシールに名前が書いてあります)



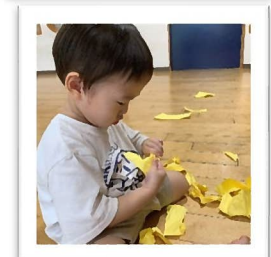
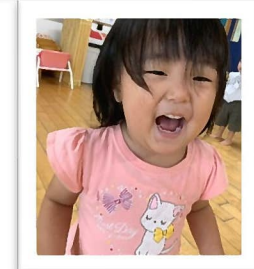
・お話しが上手になってきたよ

一人ひとりの言葉もしっかりと出てきており、子ども達同士での会話も面白くなってきました♪男の子が多い桃組さん、戦いごっこ？戦隊もの？も多く、毎日見ているとホッコリします(*^^*)



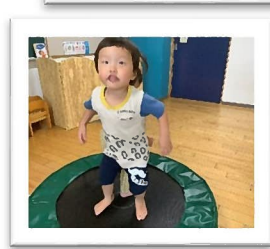
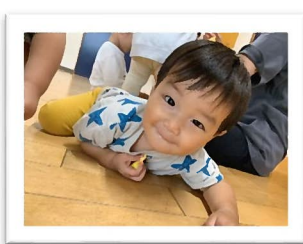
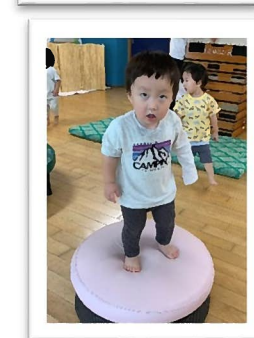
・絵本の時間

それぞれが好きな本を読んでおり、K君がRちゃんに『すうじのうた』の絵本を歌いながら読み聞かせしていました♡Rちゃんも一緒に歌っていましたよ～★



・朝礼でのできごと

朝礼ではのの様へのご挨拶や恩徳讃、季節の歌を歌っています。「今どんな歌を歌っているかな？」の保育者からの質問に人差し指を立てて「すーじ！（すうじのうた）」を教えてくださいました♪



おねがい



- 🍄 キッズリーの提出を9時までをお願いいたします。
- 🍄 お布団返しは2週間に1回となります。
- 🍄 お散歩や戸外遊びを行うため、サイズの合った靴を履いてきてください。
クロックスやサンダルは、脱げたり転ぶ原因にもなりますので、靴をお願いいたします。
- 🍄 鞆の中身の確認をお願いいたします。【季節に合った洋服・ズボン・袋・オムツ・おしり拭き等】
※ズボンは子どもが一人で履きやすいものを持たせていただくと助かります。
- 🍄 秋の遠足があります。お弁当・おやつ2つ持たせてください♪お散歩に行きますので靴をお願いいたします。



梅・たんぽぽ組だより



文責：A

秋の深まりを感じさせるものの日中はまだまだ温かいので11月に入るとは思えない今日この頃です。時折、肌寒さを感じる朝は、厚着で登園してくる子どもたちの姿が見られます。園内は暖かいですので、余り厚着にならず、動きやすい服装にして頂ければと思います。

寒暖の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすくなります。今後、お子様をはじめ、保護者の皆様も風邪などひかずに元気に過ごせる様に、健康管理には十分に気を付けていきたいものですね。

今月の目標

梅組：簡単なルールのある遊びを理解し、楽しむ。

たんぽぽ組：秋の自然に触れ、戸外では体を動かして遊ぶことを楽しむ。

☆お知らせ・お願い☆

- * 遠足やお散歩・マラソンの練習も本格的に始まるので**足にあったサイズの靴をお願い**します。
- * 寒くない始め、厚着が増えつつありますが園内は気密性が高く薄着でも快適に過ごしやすいです。戸外へ出る際は、上着で調整致します。
- * 涼しくなり、戸外で遊んだり、お散歩に行きたいしますので帽子も毎日持たせていただくよう宜しくお願い致します。
- * 毎日8:30までには登園しましょう！基本的リズムを身に付けてあげましょう！お友達と一緒にスタート出来ることが何よりも嬉しいです。
- * 月始めは新しい歯ブラシの用意をお願いします。



♪ 今月のうた ♪~♪

- * きのこ
- * 不思議なポケット
- * きくの花



~応援ありがとうございました!!~

運動会は、たくさんの応援ありがとうございました。今年度も『おうちの人を元気にするぞ!』を目標に掲げて毎日練習に取り組んでできました! 場所の変更等で、競技が増え、遊戯の隊形移動が大幅に変わりましたが、子どもたちはすぐに対応してくれました! ✨運動会本番では大好きなお家の人からの応援をうけて、一番素敵なお家の人から笑顔でどの競技も一生懸命頑張る子ども達!! その姿にたくさんの元気と笑顔をもらいました! ✨おうちの方々も楽しそうな子ども達の姿に、元気をもらい、頼もしさを感じられた事と思います(*^*)保護者の皆様にはいろいろとご協力を頂き、とても嬉しい楽しい運動会となりました! ありがとうございました。

運動会が終わり、これからは発表会に向けての取り組みが始まります。たくさんの可能性を秘めた子ども達です。これからも、「僕(私)は出来る!」「頑張った」と思える経験をたくさん積み重ねていきたいと思っています!

~梅・たんぽぽ組さんの様子~

- ・運動会も終わり、涼しくなってきたので戸外遊びやお散歩を楽しんでいる梅・たんぽぽ組さん。戸外遊びでは、「柿がなってます!」「どんぐりありました!」と秋の自然物を沢山見つけている子どもたちです。
- ・書きの時間には、梅組さんは線の上をはみでないように丁寧になぞり、たんぽぽ組さんは色々な色を使ってなぐり書きをしています。毎日時間いっぱい集中して黙々と取り組んでいる子どもたちです!



松・竹組だより

文責:!



お昼はまだまだ半袖で過ごす日も多いですが、朝夕は肌寒さを感じるようになり、一段と日が暮れるのが早くなってきました。また体調を崩しやすい時期になりました。衣服をこまめに調整しながら、寒さに負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。



《異年齢クラスの目標》

- ・寒暖差が激しくなるので室温や湿度、換気に気を付けて健康的に過ごせるようにする

《5歳児クラスの目標》

- ・遊戯や手話を通して、友達と一緒に身体を動かして表現する楽しさを味わう。

《4歳児クラスの目標》

- ・季節に応じた生活の仕方を知り、衣類の着脱など自らできることはやろうとする。

～お願い～

- ・袋や着替えが入っていない事があります。子どもたちが自分で準備しているご家庭は、その後に保護者の方が確認して頂くようお願いいたします。
- ・月初めに歯ブラシを持たせて下さい。
- ・持ち物への名前記入をお願いします。
- ・毎日の持ち物確認をお願いします。
- ・まだ日中は暑い日がありますので、半袖・長袖どちらも着替えを入れて頂きますと助かります。

竹組さんのようす

フロック遊びをしているS君。「もおおお!!」と、少しお怒り中。「どうしたの?」と声を掛けるとS君「先生!ハエが僕の事を笑ってきます!」の言葉にみんな大笑いでした。保「きっとS君と遊びたくて笑顔だったのかもね!」と返すと、S君「え?そっか〜。じゃあ遊ぼう!」と追いかけてこがはまりました(笑) その純粋さにほのほのしました!



おしらせ

11/8は遠足です!頑張っておきます。

お弁当楽しみにしています(*^-*)

12/6は松組クラス懇談会を予定しております。詳細のプリントを後日お渡しいたします。

よろしくお願ひします!(^ω^)/

松組さんのようす

お散歩中のNちゃんとの会話にて。Nちゃん「先生!何人家族???'と聞かれ、「先生のお家は7人だよ」と教えると、「へ〜。私のお家はね、今4人で住んでるけどね、お姉ちゃんとお兄ちゃんとおとこ…。じいちゃん、ばあちゃんとお天国にいる、ひいばあちゃん、ひいじいちゃん、が帰って来れば、9人家族になるんだよ!!」と自慢げに話してました(*^-*) 大家族だね!の言葉に嬉しそうなNちゃんでした。天国にいらっしやるNちゃんのご先祖の方々に聞こえてるとうれしいね。とおしゃべりした一幕でした。

♪ 今月の歌 ♪

- ・きのこ
- ・きくの花
- ・不思議なポケット

11月 慈光学童クラブ・Smile だよ

令和6年11月1日

文責：M



山々は色づき、朝晩の冷え込みが強くなり、深まりゆく秋を感じるようになりました。子ども達は寒さも気にせず、日没ぎりぎりまで走り回っています。見てみると、こちら元気が出ます！！

令和6年、残り2ヶ月、元気に過ごしたいものですね。今もよろしくお祈りします♪

10月の様子



たくさんのバザー品の回収ご協力ありがとうございました。
売り上げ¥42,800 全額東京旅行の費用とさせていただきます。

今後の検定とお知らせ

・そろばん検定

11月20日(水) 16:30~(23日が祝日のため通常のそろばん教室中に実施します。)

・算数検定

12月7日(土) 多目的ホールにて

集合時間 13:10 検定開始時間 13:30 試験時間 4~5級(一次60分 二次60分) 6~8級50分 9~11級40分

体調不良によるお休み児童が増えております。体調を崩しやすい時期です。

お休みされる場合はコドモン・電話にてご連絡必ずお願いします。



11月 体操&跳び箱だより

文責：T

気持ち良い季節になりました♪ 戸外でのかけっこは、マラソン大会へ向けて長距離かけっこの練習がスタートしました！ 朝から元気いっぱい走っています☆

運動会では、体操・跳び箱・遊戯・団体競技・かけっここれまでの取り組みの成果を存分に発揮し、たくさんの人へ元気と感動を届けることが出来ました♪ さて、運動会後の体操と跳び箱は発表会に向けて身体能力の向上を目指した体幹トレーニングや、新しい技の習得、段数の高い跳び箱への挑戦などをおこなっていきます。運動会以上の元気と感動を届けられるように、日々頑張っています!!

梅組 体操

ブリッジの姿勢を支える四肢を強化する為に、片足ブリッジ・片手ブリッジの練習がスタートしました。ブリッジの姿勢が安定し支える四肢の踏み圧が強くなったら、いよいよブリッジ歩きの練習が始まります♪



竹組 体操

運動会で披露した技のレベルアップを目指して練習に取り組んでいます。特に側転や前方回転などの回転技は綺麗さが求められるので、開脚や回転の速さアップを頑張っています!!



松組 体操

逆立ち歩きを猛練習中の松組さんです！ 逆立ち歩きにも色々な技や見せ方があり、発表会での披露を目指して日々頑張っています☆ バック転や側宙、ハンドスプリングなど難しい技にもどんどん挑戦中です!!



～おうちでカンタン

体幹トレーニング♪～

子どもといっしょに楽しく遊び感覚で出来る体幹トレーニングをご紹介します☆

今回は「自重トレーニング」です。

～手押し車～

- ① 子どもは四つん這いになる。
- ② 大人が子どもの両足を持つ
- ③ 子どもは両手で支えながら歩く。

このとき体はピンと伸ばす。

※注意※

慣れないうちは怪我をしやすいので子どものペースに合わせて、ゆっくりでもOK!!

簡単そうだけど～

意外と最初は出来ない子どもが多いのです！

自重を支えることで全身の体幹を鍛えることができ、逆立ちへの恐怖心もなくなります。





11月 給食・食育だより

文責：S

日が暮れるのが早くなり、朝夕は空気の冷たさを感じるようになってきました。寒暖の差が激しい季節の変わり目には、体調を崩しやすくなります。お子さんの食生活や生活リズムを整えて風邪などに負けない丈夫な体を作ってあげたいものですね。



子どもが風邪をよくひくと感じることはありませんか？
子供の**体調**と**腸内環境**は深く関わっており、風邪をひきやすいのは**腸内環境が乱れている**せいかもしれません。

免疫力をアップするためには腸内環境を整えることも大切だといわれています。

腸内環境を整えるというと、最近よく耳にする「**腸活**」。

「腸活」は、大人の健康維持に必要だと思われがちですが、大人だけでなく子供にとっても「腸活」に取り組むメリットはたくさんあります。

子供と一緒に生活している大人の食習慣や生活スタイルに強く影響を受けるため、腸内環境をよくする食べ物を知って親子で腸活できるといいですね。

旬の野菜

- 野菜・・・白菜・えのき・しめじ
大根・春菊・れんこん・里芋
ほうれん草・ブロッコリー・ゆず
- 魚・・・さんま・鮭
- 果物・・・みかん・りんご・柿



腸内環境を整える食材を毎日摂りましょう



3歳までのお子さん

胃腸がまだまだ未発達だったり、奥歯が生えていなかったりしてどのように発酵食品をとったらいいのか迷うかもしれませんね。

おススメは**ヨーグルト**★離乳食中期（7～8か月）から食べられます。
味噌や醤油は風味付け程度に使用しましょう。

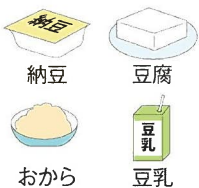


3歳以降のお子さん

漬物やチーズ、加熱をしないそのままの納豆などの発酵食品もと入れられます。
また、食物繊維やオリゴ糖がたっぷりの大豆やゴボウも食べられるようになりますね。

大豆食品

便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる



★★★そして、何より効果的な発酵食品は「**味噌**」です！

子どもたちが簡単に発酵食品を取れる方法は『**みそ汁**』なのです！

親子で腸活♪ぜひお試しください♪

給食室掲示板にも子どもの食事についてのお知らせを掲示しています。

ご覧ください(^)/



令和6年11月 献立表

3-5歳

幼保連携型認定こども園 慈光こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1 金	午前おやつ					
	昼食	ご飯、鶏肉のクラッカー焼き、レンコンの胡麻サラダ、みそ汁、牛乳	うるち米、バター、クラッカー、薄力粉、ブロッコリー、ごまドレッシング、いりごま、じゃがいも	鶏肉、ベーコン、油揚げ、煮干し、こめみそ、ぎゅうにゅう	れんこん茎、赤ピーマン、カットわかめ、こまつな、たまねぎ	塩、こいくちしょうゆ、サラダスパゲティ
	午後おやつ	牛乳、ピザ	強力粉、薄力粉、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ベーコン、ピザ用チーズ	たまねぎ、青ピーマン	ドライイースト、マヨネーズ、ピザソース
2 土	午前おやつ					
	昼食	親子丼、果物	うるち米	鶏もも肉、卵	たまねぎ、根深ねぎ、焼きのり、パインアップル（缶詰）	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料
	午後おやつ					
5 火	午前おやつ					
	昼食	ウィンナーオムレツ、ほうれん草の胡麻マヨ和え、スープ（小松菜・豆腐）、ミニゼリー、牛乳	じゃがいも、ごま、ミニゼリー	卵、ウィンナーソーセージ、ぎゅうにゅう、ロースハム、ベーコン、カニカマ、豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、レタス、にんじん、えのきたけ、きゅうり、こまつな、はくさい	塩コショウ、トマトケチャップ、マヨネーズ、鶏がらスープ
	午後おやつ	牛乳、塩バターあんパン	強力粉、バター、さとう	ぎゅうにゅう、こしあん、牛乳		ドライイースト、塩
6 水	午前おやつ					
	昼食	くりご飯、和風ハンバーグ、ブロッコリーサラダ（カニカマ入り）、ミニトマト、味噌汁（あげ・わかめ）、牛乳	うるち米、栗、パン粉、サラダ油、さとう、片栗粉、ブロッコリー、ホールコーン	合いびき肉、牛乳、卵、かつお削り節、豆腐、カニカマ、ロースハム、油揚げ、煮干し、こめみそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ミニトマト、カットわかめ、こねぎ、たまねぎ、ぶなしめじ	しょうゆ、マヨネーズ
	午後おやつ	お茶、キノコの秋パスタ	スパゲッティ、オリーブオイル	ベーコン	エリンギ、えのきたけ、ほうれんそう	麦茶、ニンニクチューブ
7 木	午前おやつ					
	昼食	ご飯、塩サバ、チーズポテトサラダ、豚汁、牛乳	うるち米、じゃがいも、スイートコーン、マヨネーズ、こんにやく	塩さば、プロセスチーズ、木綿豆腐、豚ばら、煮干し、こめみそ、ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、しょうが、だいこん、にんじん、根深ねぎ、ごぼう	塩、粉パセリ
	午後おやつ	お茶、フルーチェ	フルーチェ イチゴ	牛乳		麦茶
8 金	午前おやつ					
	昼食	手作りお弁当、牛乳		ぎゅうにゅう		
	午後おやつ	牛乳、べじたべる	サッポロポテト&ベジタブル	ぎゅうにゅう		
9 土	午前おやつ					
	昼食	コーンラーメン、果物	中華めん、きりだしこんぶ、ホールコーン、ごま油	かつお削り節、豚肉	にんじん、ほうれんそう、こねぎ、うんしゅうみかん	しょうゆ、塩
	午後おやつ					
11 月	午前おやつ					
	昼食	ロールパン、秋色グラタン、フレンチサラダ、スープ（えのき・かにかま）、果物、牛乳	ロールパン、ブルーベリージャム、サラダ油、マカロニ・スパゲッティ、バター、天ぷら粉、パン粉、さとう	牛乳、バルメザンチーズ、鶏肉、ベーコン、カニカマ、卵、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、レタス、きゅうり、にんじん、干しぶどう、うんしゅうみかん果実（缶詰）、りょくとうもやし、えのきたけ、にら、とうがん、パインアップル（缶詰）	黒コショウ、料理酒、水、塩、しょうゆ、酢、鶏がらスープ
	午後おやつ	牛乳、パンキンバイ	上白糖、パイ生地	ぎゅうにゅう	レモン（果汁）、西洋かぼちゃ	
12 火	午前おやつ					
	昼食	ご飯、タンドリーチキン、さんぴらごぼう、すまし汁（わかめと麩）、牛乳	うるち米、カレー粉、ごま油、さとう、すりごま、きりだしこんぶ、板ふ	ブレンヨーグルト、鶏もも、焼き竹輪、牛肉、かつお削り節、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ささがきごぼう、にんじん、青ピーマン、カットわかめ	ニンニクチューブ、しょうゆ、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳、柿のチーズトースト	食パン、はちみつ	ぎゅうにゅう、ピザ用チーズ	甘がき	
13 水	午前おやつ					
	昼食	ご飯、シヤモの磯部揚げ、春雨サラダ、スープ（青梗菜・豆腐）、牛乳	うるち米、薄力粉、サラダ油、はるさめ、ホールコーン、ブロッコリー、ごま	ししゃも干し、卵、ロースハム、カニカマ、豆腐、ぎゅうにゅう	あおのり、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、にら	マヨネーズ、鶏がらスープ
	午後おやつ	カルビス、クッキー	バター、薄力粉、粉糖	卵		カルビス
14 木	午前おやつ					
	昼食	ご飯、豚肉の梅生姜焼き、揚げ餃子、味噌汁（油揚げ・わかめ）、果物、牛乳	精白米、サラダ油	豚ロース、油揚げ、煮干し、甘みそ、ぎゅうにゅう	梅干し、たまねぎ、にんじん、しょうが、ぶなしめじ、れんこん茎、カットわかめ、パインアップル（缶詰）	みりん風調味料、しょうゆ、ギョーザ（冷凍）
	午後おやつ	牛乳、ミニパフェ	ホイップクリーム	ぎゅうにゅう	コーンフレーク・バナナ・パイン	精製塩
15 金	午前おやつ					
	昼食	ちらし寿司、鶏肉から揚げ、野菜とマカロニの胡麻和え、すまし汁（しめじ・揚げ）、牛乳	米、上白糖、片栗粉、マカロニ・スパゲッティ、ごま、きりだしこんぶ、板ふ	鶏もも、かつお節、まぐろ缶詰（油漬）、カニカマ、かつお削り節、ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ、しいたけ、みずな、レタス、ぶなしめじ、こねぎ	酢、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、マヨネーズ、ぼん酢しょうゆ、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳、ガトーショコラ	バター、ミックス粉（ホットケーキ）	ぎゅうにゅう、卵、生クリーム		ビュアココア
16 土	午前おやつ					
	昼食	鶏肉ときのこのかきたまうどん、フルーツ	ゆでうどん、さとう	鶏もも肉、卵	にんじん、たまねぎ、こねぎ、こまつな、ぶなしめじ、パインアップル（缶詰）、もも缶（黄肉）	みりん風調味料、塩、うすくちしょうゆ、おろししょうが
	午後おやつ					

18 月	午前おやつ					
	昼食	ご飯、オランダ揚げ、えのきとツナの和え物、スープ(きのこ)、牛乳	うるち米、薄力粉、サラダ油、ごま油、ごま、さとう	すけとうだら(すり身)、カニカマ、ウインナー、ぎゅうにゅう	にんじん、青ピーマン、きくらげ、ささがきごぼう、たまねぎ、もやし、にら、にんじん、きゅうり、えのきたけ、まいたけ、しいたけしいたけ	おろししょうが、こいくちしょうゆ、コンソメ顆粒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳、さつまドーム	すりごま、さつまいも、バター、ミックス粉(ホットケーキ)	ぎゅうにゅう、牛乳、生クリーム		
19 火	午前おやつ					
	昼食	しょうゆラーメン、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ、牛乳	中華めん、ごま油、スイートコーン、ブロッコリー、ホールコーン、さとう	豚もも、カニカマ、ロースハム、シーチキン、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、乾燥わかめ、根深ねぎ、にんじん、レタス、バナナ	かつおだし、塩、こいくちしょうゆ、しょうゆ、酢
	午後おやつ	お茶、ひじきおにぎり	米	油揚げ	ひじき、にんじん、えのきたけ	麦茶、塩、しょうゆ、しょうゆ
20 水	午前おやつ					
	昼食	ご飯、高野豆腐のふわふわ煮、ポイルウインナー、味噌汁(玉ねぎ・あげ)、ブルー、牛乳	うるち米、さとう	高野豆腐、焼くわ、蒸しかまぼこ、卵、鶏肉、ウインナー、油揚げ、こめみそ、煮干し、ぎゅうにゅう	にんじん、干しシイタケ、こまつな、こねぎ、たまねぎ、ブルー	うすくちしょうゆ、みりん風調味料
	午後おやつ	お茶、ヨーグルトゼリー苺ソース	さとう、いちごジャム	プレーンヨーグルト、ゼラチン	いちご	麦茶
21 木	午前おやつ					
	昼食	ご飯、ガリパタチキン、マカロニサラダ、スープ(小松菜・豆腐)、牛乳	うるち米、バター、ホールコーン、マカロニ・スパゲッティ	鶏もも、ロースハム、卵、カニカマ、豆腐、油揚げ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、こまつな、はくさい	ニンニクチューブ、しょうゆ、マヨネーズ、鶏がらスープ
	午後おやつ	牛乳、ピザトースト	食パン	ぎゅうにゅう、ピザ用チーズ、ベーコン	青ピーマン、たまねぎ	ピザソース
22 金	午前おやつ					
	昼食	ご飯、スパニッシュオムレツ、ひじきの和え物、ニラ玉スープ、牛乳	うるち米、サラダ油、じゃがいも、ホールコーン、さとう、いりごま、ごま油	卵、ベーコン、ロースハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、乾しいたけ、ひじき、にんじん、トウモロコシ、にら	トマトケチャップ、しいたけだし、うすくちしょうゆ、酢、鶏がらスープ
	午後おやつ	飲むヨーグルト、コーンフレックスクッキー	コーンフレック、フルーツグラノーラ、ホットケーキミックス、バター	ヨーグルト、調製豆乳、卵		
25 月	午前おやつ					
	昼食	ご飯、鶏のもろみやき、きゅうりとシラスの酢の物、味噌汁、ミニゼリー、牛乳	うるち米、さとう、いりごま、じゃがいも、ミニゼリー	鶏肉、もろみみそ、しらす干し、カニカマ、煮干し、甘みそ、ぎゅうにゅう	カットわかめ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ、水
	午後おやつ	牛乳、フライドポテト	サラダ油	ぎゅうにゅう		フレンチフライドポテト(冷凍)
26 火	午前おやつ					
	昼食	ご飯、松風焼、もやしのナムル、味噌汁(麩・わかめ)、牛乳	うるち米、パン粉、ごま、さとう、すりごま、ごま油、板ふ	鶏ひき肉、卵、ぎゅうにゅう、甘みそ、豆腐、ロースハム、こめみそ、煮干し、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、きゅうり、にら、カットわかめ	塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳、緑黄色ブリッツ	薄力粉、さとう、サラダ油	ぎゅうにゅう	西洋かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう	卵バネリ、ベーキングパウダー、コンソメ、塩、水
27 水	午前おやつ					
	昼食	ご飯、チャプチェ、しゅうまい、わかめスープ、果物、牛乳	うるち米、ごま油、オリーブオイル、すりごま、はるさめ、しゅうまい	牛肉、厚揚げ、卵、豆腐、ぎゅうにゅう	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、こねぎ、パインアップル(缶詰)	オイスターソース、コンソメ顆粒、しょうゆ
	午後おやつ	お茶、ミルクくずもち	さとう、片栗粉	牛乳、きな粉		麦茶
28 木	午前おやつ					
	昼食	けんちんうどん、秋野菜のかき揚げ、ミニゼリー、牛乳	さといも、ゆでうどん、薄力粉、サラダ油、さつまいも、ミニゼリー	豆腐、油揚げ、鶏肉、かつお削り節、卵、ロースハム、ぎゅうにゅう	ささがきごぼう、こねぎ、だいこん、にんじん、西洋かぼちゃ、青ピーマン、たまねぎ、しゅんぎく	塩、しょうゆ、むきえび
	午後おやつ	牛乳、抹茶オレオマフィン	ホットケーキミックス、バター、マンナビスケット	ぎゅうにゅう、牛乳、卵、こしあん		抹茶
29 金	午前おやつ					
	昼食	ご飯、里芋コロッケ、温野菜 ブロッコリー、ミニトマト、味噌汁(えのき・わかめ)、牛乳	うるち米、スイートコーン、薄力粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも、カレー粉、さといも(冷凍)、ブロッコリー	豚ひき肉、卵、煮干し、こめみそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ミニトマト、えのきたけ、カットわかめ、こねぎ	塩、黒コショウ、トマトケチャップ、ウスターソース
	午後おやつ	ヨーグルト、サラダせんべい、バナナ	上白糖、サラダせんべい	ヨーグルト	バナナ	
30 土	午前おやつ					
	昼食	肉みそスパゲティ みかん	スパゲティ麺	豚ミンチ	玉ねぎ、にんじん、キノコ類、ピーマン	
	午後おやつ					
	午前おやつ					
	午後おやつ					
	午前おやつ					
	午後おやつ					
	午前おやつ					
	午後おやつ					
	午前おやつ					
	午後おやつ					

3歳以上児・平均エネルギー 665.1kcal/たんぱく質 21.6g/脂質 21.9g/塩分 2g

令和6年 11月 離乳食献立表 中期

月	火	水	木	金	土
				1 おかゆ (5倍粥) 鶏ミンチと野菜の煮物 みそ汁	2 おじや (卵抜き) 果物
				白湯・赤ちゃんせんべい	
4 文化の日 振替休日	5 おかゆ 白身魚と野菜のあんかけ ホウレン草の和え物 スープ	6 おかゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーとトマトの煮びたし・味噌汁	7 おかゆ 白身魚の煮物 ジャガイモと野菜の煮物 みそ汁	8 おかゆ 鶏ミンチとブロッコリーの煮物 スープ 果物	9 煮込みうどん 果物
	白湯・手作りパン粥	白湯・パスタ煮	白湯・赤ちゃんせんべい	白湯・赤ちゃんせんべい	
11 パンがゆ 鶏肉とマカロニの煮物 スープ 果物	12 おかゆ 鶏肉の照り煮 野菜の煮物 すまし汁	13 おかゆ 白身魚の煮物 春雨と野菜の煮物 スープ	14 おかゆ 鶏ミンチとかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮びたし みそ汁・果物	15 おかゆ 鶏肉の照り煮 マカロニと野菜の煮物 すまし汁	16 煮込みうどん 果物
白湯・かぼちゃ煮	白湯・パンがゆ	白湯・赤ちゃんせんべい	白湯・さつまいも煮	白湯・赤ちゃんせんべい	
18 おかゆ 魚とすり身と野菜の煮物 和え物 スープ	19 煮込みラーメン ブロッコリーとツナの和え物 バナナ	20 おかゆ 高野豆腐の煮物 南瓜煮 みそ汁	21 おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 マカロニ煮 スープ	22 おかゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 ひじき煮 スープ	23 勤労感謝の日
白湯・サツマイモのコロコロ煮	白湯・おかゆ	白湯・ヨーグルト	白湯・パンがゆ	白湯・赤ちゃんせんべい	
25 おかゆ 鶏のもろみ焼き 野菜の煮物 みそ汁	26 おかゆ 松風焼き 野菜の煮物 みそ汁	27 おかゆ 鶏ミンチと野菜の煮物 南瓜の煮物 スープ	28 けんちんうどん 野菜の煮物 果物	29 おかゆ 里芋のコロッケ 温野菜・煮トマト みそ汁	30 パン 白湯
白湯・さつまいも煮	白湯・ブリッツ	白湯・ビスケット	白湯・カップケーキ	白湯・バナナ	



Four Leaves だより

活動時間 10:00-15:00

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 NAME スタイ	2 休
3 休	4 休	5 身体計測 手形足形 ❤️👉	6 ママトーク + ストレッチ	7 FIRST ART 🎨🖍️	8 ステンシル 講座	9 休
10 休	11 小麦ねんど	12 写真 3Dアレンジ	13 母子手帳 カバー	14 保育体験	15 給食提供可能日 園庭遊び	16 休
17 休	18 足形アート (お花VER)	19 はみがき 講座🦷	20 アロマ リップ👄	21 園庭探索 🐞🐛	22 ゼラチン 石鹸🧼	23 休
24 休	25 ショート ストラップ	26 寝相PHOTO	27 親子ART🎨 (アクリルVER)	28 写真 フレーム	29 MINIポーチ	30 休

サークルの様子



骨盤ケア
Four Leaves PIC-COLLAGE



アロマでリップ
Four Leaves PIC-COLLAGE

※子育てサークルのご予約は
【公式LINE web予約】
からのみとなっております♪



マグホルダー
Four Leaves PIC-COLLAGE



LINE



Instagram

