１１月　くるみえんだより

令和８年１１月



朝夕の風に秋の深まりを感じる季節となりました。先日の運動会では、たくさんの温かいご声援とご協力をいただき、ありがとうございました。

子どもたちは、日々の遊びや練習を通して、走ることや体を動かすこと、友達や先生と一緒に取り組むことを楽しんできました。初めは難しかったことにも少しずつ挑戦し、「できた！」という経験を重ねながら、自信をつけてきた子どもたちです。

当日は、張り切って取り組む子、いつもと違う雰囲気にドキドキする子、先生と一緒に頑張る子など、さまざまな姿が見られました。練習通りにできたことも、そうでなかったこともありますが、どの姿にも一人ひとりの成長や頑張りが感じられました。

運動会はゴールではなく、これからの成長につながる大切な経験です。子どもたちの「楽しかった！」「またやってみたい！」という気持ちを大切にしながら、これからも一人ひとりの挑戦を応援していきたいと思います。

≪１１月の目標≫

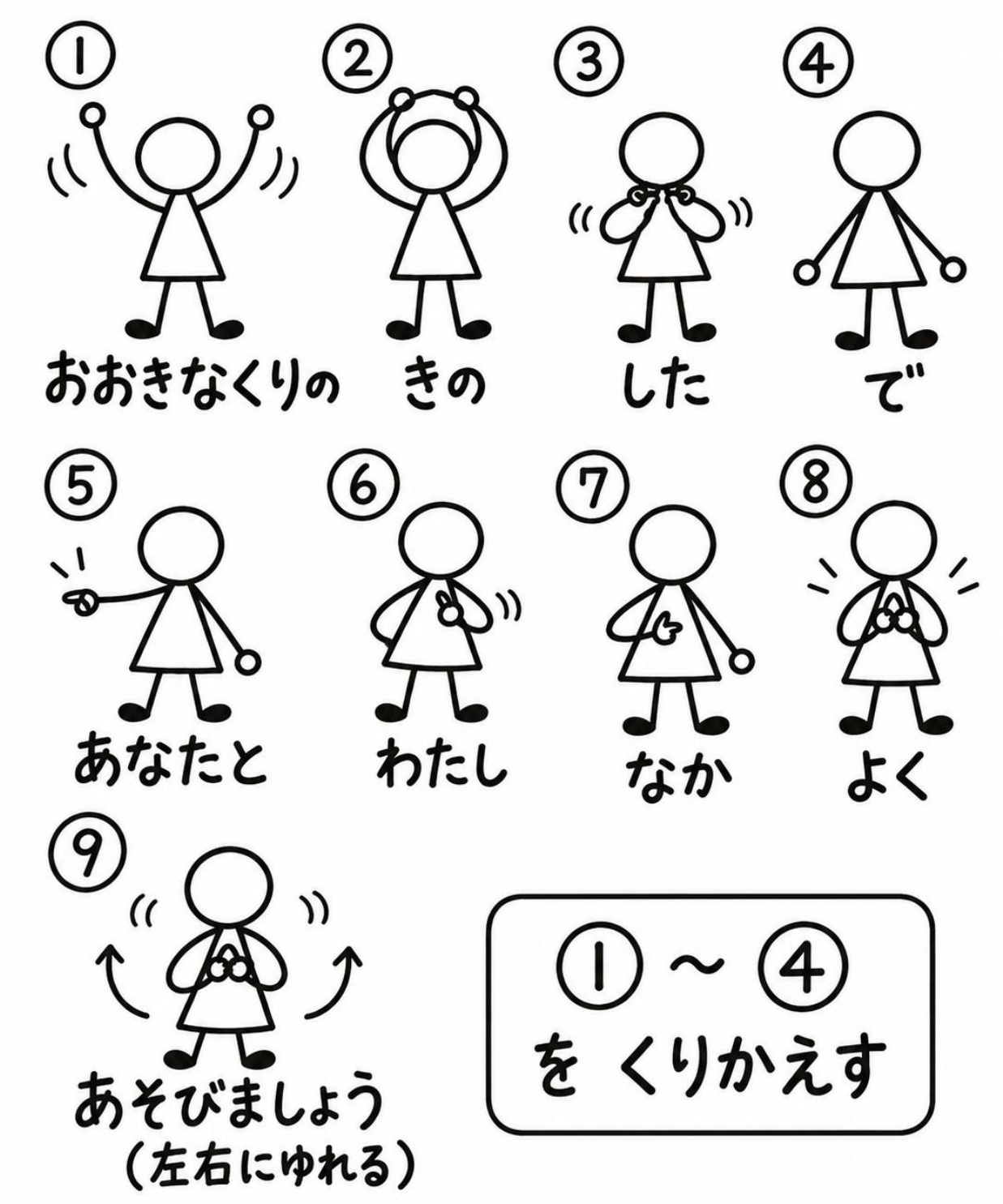
〇マラソンの練習を通して、体力や持久力を育みながら、自分なりの目標に向かって走る楽しさや達成感を味わいましょう。

〇気温の変化に気をつけ、手洗いやうがい、衣服の調節などを行い、健康に過ごしましょう。

〇散歩や戸外遊びを通して、どんぐりや落ち葉など秋の自然に触れ、季節ならではの発見や遊びを楽しみましょう。

うたあそびコーナー♪

♪大きな栗の木の下で♪



１１月行事予定

※１１月１日時点での行事予定です。

日	月	火	水	木	金	土
１ 休園日	２ 休園日 土曜振替休園 法人採用試験	３ 休園日 文化の日	４ 定例職員会 腸内検査(ノロ) 研究日 放課後デイサービス城北エリア意見交換会	５ 合同保育(設定) 中四国地区職員研修(園長・西村・松浦)	６ 身体測定	７ 休園日
８ 休園日	９ 外来 CA	１０ 合同保育 スイミング	１１ 秋の親子遠足 研究日	１２ 合同保育(設定) 避難訓練 BCP 研修（畑本）	１３ 七五三参り 中堅Ｌ・幹部Ｍ職研修（大中・山西）	１４ 休園日
１５ 休園日	１６ 外来 AB	１７ 合同保育 合同遊戯 くるみ園相談支援事業所監査	１８ 誕生会 安全総点検 大掃除 研究日 四国地区部会代表者会議（園長）	１９ 合同保育(設定)	２０ 秋の交通安全教室 発達障害支援ネットワーク会議（西村・渡部） 法人施設長会議	２１ クラス参観日 研究日
２２ 休園日	２３ 休園日 勤労感謝の日	２４ 合同保育 スイミング	２５ おもちゃ作り 企画委員会 給食保健委員会 研究日 父母の会三役話し合い	２６ 合同保育(設定) 歯科検診 ちょうちょ教室	２７ 久万高原町教育委員会主催研修（講師：園長）	２８ 休園日
２９ 休園日	３０ 外来 BC					

１１日（水）秋の親子遠足があります。詳細は、後日お便りにてご確認ください。

２０日（金）交通安全教室を実施致します。福角保育園のお友だちと一緒に参加します。

２５日（水）おもちゃ作りがあります。詳細は、後日お便りをご確認ください。

※マラソン練習が始まります。詳細は、後日お便りをご確認ください。



１２月行事予定

※１１月１日時点での行事予定です。

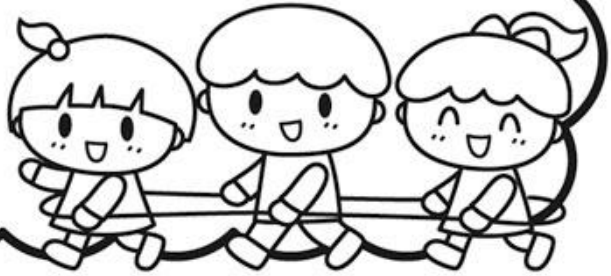
日	月	火	水	木	金	土
 		１ 合同保育 スイミング	２ マラソン大会 職員会 腸内検査（ノロ）	３ 合同保育(給食)	４ 身体測定 年中児対象城北特別支援学校保護者対象参観及び説明会	５ 休園日 幼児療育研修会
６ 休園日	７ 外来 CA 沖縄県沖縄市発達支援研修会（講師：園長）	８ 合同保育 合同遊戯 すくすくキッズ	９ 誕生会 安全総点検 大掃除 研究日 普通救命救急講習会（稲井）	１０ 合同保育(給食) みなら特別支援学校年中児保護者対象参観及び説明会	１１	１２ 休園日
１３ 休園日	１４ 外来 AB	１５ 合同保育 スイミング	１６ おもちゃ作り 研究日	１７ 合同保育(給食)	１８ 父母の会施設見学	１９ 研究日
２０ 休園日	２１	２２ 合同保育	２３ クリスマス お遊戯会 研究日 給食保健委員会 みなら及び城北特支センター情報交換会	２４ 合同保育(給食)	２５	２６ 企画委員会 大掃除
２７ 休園日	２８ クラス懇談会 仕事納め 研究日	２９ 休園日	３０ 休園日	３１ 休園日		

８日（火）合同遊戯
　福角保育園のお友だちと一緒にあそびます。
１６日（水）おもちゃ作り
　詳細は、後日配布のお便りにてご確認ください。
２３日（水）クリスマスおゆうぎ会
　詳細は、後日配布のお便りをご確認ください。
２８日（月）クラス懇談会
　詳細は、後日配布のお便りをご確認ください。

お知らせ

１１月からも新しいお友達が仲間入りします。お友達が増えて、ますますにぎやかになりそうですね。みんなで一緒にたくさん遊びながら、楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

どうぞよろしくお願いします♪



ある日のできごと



お芋ほりごっこを楽しみました。まずは、マットの間から伸びたさつまいものつるを引っ張ります。なかなか抜けないと分かると、つるをぎゅっと握り直し、「よいしょ、よいしょ！」と力いっぱい引っ張る子どもたち。スポン！と抜けた瞬間の「できた！」という表情には、達成感があふれていました。次は、子どもたち自身がお芋に変身！マットに挟まれて引っ張り出してもらう遊びでは、自分の順番を楽しみに待つ姿も見られました。また、マットに挟まれた先生の「手伝って～！」という声を聞くと、そばに駆け寄り、友達と力を合わせて先生の足を引っ張る姿も。遊びの中で、力いっぱい体を使う楽しさや、順番を待つこと、友達と協力する喜びなど、子どもたちの成長を感じるひとときとなりました。

りす組



お部屋に隠されたプラステンの４色を探すゲームに挑戦！「〇〇くんのきいろあった！」「〇〇はあお！」と好きな色を見つけて嬉しそうな子どもたち。自分で探す子や先生と探す子など、それぞれのペースで色探しを楽しみました♪見つけたプラステンは、同じ色のところへポトン！色がぴったり合うと、にっこり笑顔に(o^―^o)

みんなが見つけてきてくれるたびに、集めていたお友達も嬉しそう！一人ひとりの「みーつけた！」が集まって、みんなで楽しい色探しの時間になりました。

うさぎ組



先日手作りのおみこしを担いで、園の近くをみんなで歩きました。こじか組が作ったのはポップコーンおみこし！みんなに「かわいい」と褒めてもらったおみこしを担ぎ、福角保育園のお友だちや、きりん組のお友だちのあとに続いて出発！去年ははっぴを着ることが出来なかった子や、歩き疲れてしまった子もいましたが、今年はみんながニコニコで歩ききりました！

「わっしょい！」と言う声や、地域の方に「こんにちは」とあいさつする声もきかれ、行事を楽しむ子どもたちの背中はすごく逞しく、改めて成長を感じました。

こじか組



運動会があったので、運動会の歌の手遊びをよくするようになりました。

「えい　えい　おー！」の所では、大声で言ったり、言葉にするのが難しい子たちもジェスチャーをしたりして楽しそうにしています。

同じ手遊びを通して、各々の表現の仕方で楽しむ姿、みんなと一緒に活動することを喜んでいる姿にほっこりしました。

きりん組

給食だより

気が付けば早くも１１月で、今年も残り少なくなってきましたね。秋といえども、まだまだ日中は暑い日があります。寒暖差が激しく体調が崩れやすくなるので、無理なく生活リズムを整えていきましょう。

【11月5日　ごまの日】

ごまは、ほうれん草などの葉物野菜と和え物にしたり、薬味やタレなどに混ぜたり、一年を通してよく登場する食材の一つです。

「食べる丸薬」と言われるほど、さまざまな成分が豊富に含まれています。ごまの成分の約半分を占めるのが脂質で、そのほとんどがオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸には、血中のＬＤＬ（悪玉）コレステロールを減らし、コレステロール値を改善する働きがあるといわれています。

また、ごま特有のゴマリグナンやビタミンＥ等の抗酸化成分を含み、生活習慣病の予防効果が期待できます。

（参考：農林水産省）



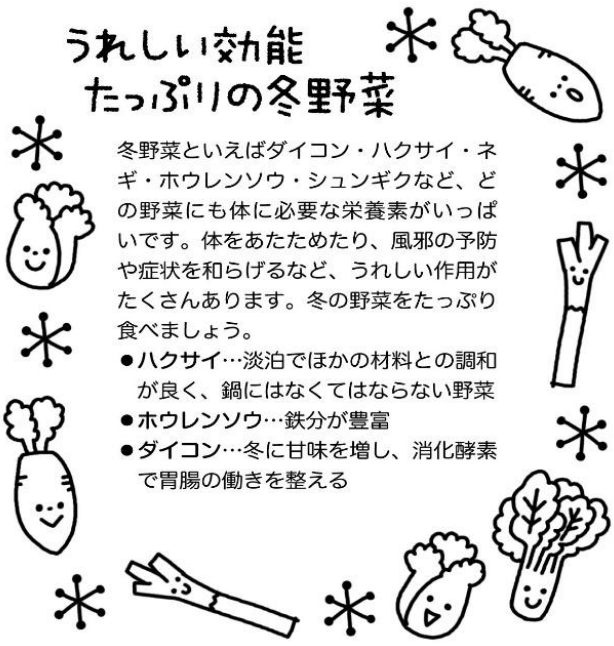


【食育】

うれしい効能　たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

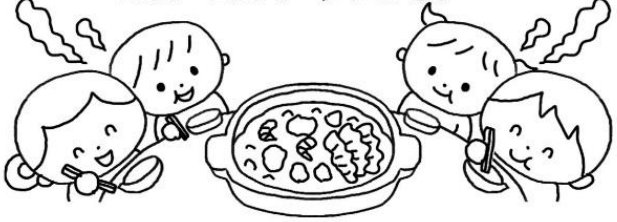
- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



【10月　人気メニュー】

１日（木）	おやつ	チーズ入り蒸しパン
２日（金）	昼食	魚のレモン煮
１６日（金）	昼食	魚のたつた揚げ
２２日（木）	昼食	カレーライス
	おやつ	イチゴケーキ
２６日（月）	昼食	魚のから揚げ

