

## ひよこ・あひるぐみ

### 今月の活動

- 戸外あそび
  - ・ 園周辺の散歩、秋の自然探し(木の実、虫)
  - ・ 運動あそび(かけっこ・遊具)
- 室内あそび
  - ・ リズムあそび、お絵描き(クレパス)
  - ・ 粘土(あひる)
- 制作あそび
  - ・ ひよこぐみ きのご作り(シール貼り)
  - ・ あひるぐみ りんご作り(はじき絵・クレパス、絵の具)
- 絵本
  - ・ おめんです、おめんです2、おべんとうぼこのうた
- うた
  - ・ くだものれっしゃ、まつぼっくり、どんぐりころころ



### たべるの、だ〜いすき!

(ひよこ) 食事の用意ができると、「マンマ」と言って毎日楽しみにして食べています。手掴み食べもできるようになってきて、月齢の大きい子はスプーンを使う練習をしています。手掴みで食べる姿がまだまだ多いので家庭でも手洗いや爪のチェックをして頂きますようお願いいたします。

(あひる) 自分で歯ブラシを握ってゴシゴシできるようになってきた子どもたち。「ピカピカ〜」「むしばバイキン、バイバイ」などとお話しながら一緒に歯みがきの時間を楽しんでいます。言葉をかけていながら、習慣が身につくようにしたいと思います。



## りすぐみ

### パジャマ、上手に着られるかな?

お昼寝のとき、パジャマに着替えて寝るようになりました。「見て!このパジャマかっこいい?」「お母さんが、買ってくれたよ」と嬉しそうです。前開きの服に自分で袖を通すこと、指先を使ってボタンをはめることなど、難しいことに挑戦しています。まだ上手く出来ないときもありますが、自分で頑張ろうとしている姿を大事にしながら、見守っていこうと思います。家庭でもパジャマの着替えを、自分でしてみましょ。



### 今月の活動

- 自然体験
  - ・ 真幸ヶ丘公園、カウベル
- 体を動かすあそび
  - ・ 体操ごっこ(お山座り、柔軟、開脚、ライオン、うさぎ、カンガルー、蜘蛛)
  - ・ しっぽ取り
- 制作遊び
  - ・ みのむし(紙をちぎって貼る、毛糸を巻く)
- うた
  - ・ 大きなくりの木の下で、くだものれっしゃ
- 絵本
  - ・ おおきなかぶ、さわさわもみじ、そらいろのたね



## うさぎぐみ

### 今月の活動

- 自然体験
  - ・ 浜山公園 ・カウベル
  - ・ 真幸ヶ丘公園
- 戸外あそび
  - ・ 園周辺の散歩、木の実集め、鬼ごっこ、運動遊びチャレンジなど
- 制作あそび
  - ・ 木の実を使った製作遊び(フォトフレーム、木の実ケーキ、ペンダントなど)
- うた
  - ・ きのこ ・ やきいもグーチーパー
  - ・ ありがとうのはな
- 絵本
  - ・ ねずみのいもほり
  - ・ どんぐりむらのぼんやさん



### じょうずにもてるかな?

先月より全員がフォークから箸へ移行し、箸を使って食事をしています。持ち方がまだ安定せず、握り箸や中指が上になったりすることも多いですが、正しい持ち方を繰り返し知らせながら、慣れていけたらと思っています。給食室と連携し、箸でつかみやすい食材を取り入れたり、形を大きめに切ったりして、食材がしっかりと箸でつかめるように頑張っています。おうちでも食事の際の様子を見ながら、正しい持ち方をこまめに伝えてあげてください。



## こあら・きりんぐみ

### いっぱい体を動かすぞ!

今月も戸外遊びや自然体験を中心に楽しみたいと思います。友達と一緒に遊ぶ楽しさや面白さを少しずつ感じられるようになってきた子どもたちです。ドッチボールなどの集団遊びをすることを通して、ルールを守りながら一つの遊びをみんなで楽しむ経験をしていきたいと思っています。遊びの中には勝ち負けがあることも知り、負けたときの気持ちの切り替えを自分で出来るようになるとういと思っています。自然体験では、広い場所で思い切り体を動かしたり、斜面を登ったりしながら体力をつけていきたいと思っています。また、天気の良い日には園外散歩に出かけ、長い距離を頑張って歩く経験も積んでいきたいと思っています。今月の活動を通して友達との絆がより深まることを願っています。



### 今月の活動

- 自然体験
  - ・ 浜山公園・真幸ヶ丘公園
  - ・ フォーゲルパーク・一畑薬師
- 運動あそび
  - ・ フラフープ
  - ・ 跳び箱(3段、4段)
  - ・ 柔軟体操(V字バランス・ブリッジ等)
  - ・ 鉄棒(逆上がり、足抜き回り)
  - ・ マット運動(側転、前転)
- 制作あそび
  - ・ ドッチボール
  - ・ 自然物(木の実や枝など)を使ったリース作り
  - ・ 落ち葉でスタンプ遊び
- うた
  - ・ きのこ、ありがとうのはな、山のワルツ
- 絵本
  - ・ いのちをいただく・からすのぼんやさん



## 11月の活動計画

日付	曜日	内容
1	金	
2	土	
3	日	文化の日 幸神社礼祭
4	月	振替休日
5	火	
6	水	英語であそぼう
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	英語であそぼう・秋の健康診断(りす・うさぎ・こあら)
14	木	絵本貸出(うさぎ・こあら・きりん)
15	金	お弁当の日・秋の健康診断(りす・うさぎ・こあら)
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	はまっこピカピカ大作戦
20	水	
21	木	体操教室(きりん)
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	きりんお茶会
26	火	誕生会
27	水	英語であそぼう・絵本貸出(うさぎ・こあら・きりん)
28	木	避難訓練
29	金	発育測定
30	土	

\*年長児就学前健康診断が各小学校であります。

## 12月の予定

13日(金) 誕生会 30日(月)~1月3日(金) 休園

\*12月28日(土)と1月4日(土)は保育希望調査日となります。



社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園 TEL.0853-28-0237  
〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1 FAX.0853-28-0244  
http://sotozono-h.or.jp/ そとぞの保育園



## ごあいさつ

木々の葉が色づき始め、日毎に秋の深まりを感じています。子供たちは秋まつりに向けて、勇ましい太鼓や獅子舞などの練習で一層秋まつりの雰囲気を楽しんでいます。今月は、秋から冬にかけての自然の変化を一番感じられる時期です。色づいた落ち葉を踏みしめる音、風の音や海の色など、移り行く自然の変化を子どもたち自身の目や耳など五感を使って感じ、たくさんの発見や体験を通して様々なことを学び、たくましく成長していきます。



今月の一枚  
「おおきなおもだね!」

## お知らせ

### 親子であそぼうday

発表会に代わり始まった親子であそぼうday。お陰様でたくさんの保護者の方にご参加を頂いております。(開始から4か月で27名)

- ・友達関係や園での過ごし方がわかって良かった。新たな発見がたくさんあった。
- ・何でも自分でやっていて驚いた。次に何をするのかを考えて行動する我が子の成長した姿に感動した。
- ・小学校へ向けて、生活面など不安があったが、集団の中の姿を見て安心した。小学校に向けての課題があることも見つけられた。
- ・毎日子供がこの給食を食べているのかと思うと安心した。
- ・普段は見れない登園後の様子や体操教室、英語であそぼうのレッスンの様子がわかり貴重な体験であった。
- ・「またぜひ参加したい」「次回が楽しみです」など、たくさんの保護者の方の声を聞かせていただきました。

保育園での様子を知って安心していただき、今後の課題を見つけて取り組んでもらうなど、この活動をきっかけに保育園と同じ気持ちで一緒に子育てができればと思います。今後もまだまだあそぼうdayは続きます。今しかないお子さんの姿をしっかりと見て感じていただけたら嬉しく思います。

### 散歩にいこう

天気の良い日に、家の周辺を親子で歩いてみませんか…。木の実を拾ったり、葉っぱの色の変化を楽しんだり、発見や驚きがたくさんあるはず。きりんぐみは、親子で小学校までの道のりを歩いてみるのもいいですね。道順や危ないところを確認するのも大切なことです。寒くなる前に、ぜひ歩いてみられることをおすすめします。

### はまっこピカピカ大作戦

市のボランティアウィーク(16日～23日)にあわせて、地域、園の清掃活動を行います。拾ってきたごみは子供たちと分別をし、リサイクルや環境について学びます。

- ・あひる、りす、うさぎぐみ ～園庭の落ち葉、石拾い
- ・こあら、きりんぐみ ～くにびきの郷、幸神社、地域のごみ拾い

### 脱ぎ着のしやすい服装をしましょう

・肌寒くなってくると、排泄に行く回数が増えてきます。ズボンや脱ぎ着しやすい、ゆとりのあるタイプのものをはかせてください。細身のズボン、スパッツは着脱しにくいのでやめましょう。

・服装はシンプルなもの、フリルやフード付きなどの動きの妨げになるものはやめ、活動しやすい服で登園しましょう。

・個人の持ち物、衣類等には、名前を大きくはっきりと書いてください。

### 幸神社礼祭

3日は外園地区の幸神社のお祭りです。みこしかつぎ、獅子舞、太鼓の奉納などを行います。子供たちと保護者の方との元気いっぱいの掛け声で、一緒に祭りを盛り上げましょう!

### かぜに負けない元気な体!

気温が下がって乾燥してくると、インフルエンザやかぜ、胃腸炎などに感染する子どもが増えてきます。手洗いやうがい丁寧に行い、しっかり寝てしっかり食べ免疫力を高めることで、病気に感染しにくい体作りをしましょう。

## 11月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4 文化の日 振替休日	5 ごはん 鯖のごまみそ焼き 大根煮しめ 大徳寺なます いもいもみそ汁 りんごパイ 牛乳	6 豚汁うどん 厚揚げそぼろ煮 ごま酢和え  ヨーグルト バナナ	7 ごはん 手羽元と大根煮 納豆和え 麩のみそ汁  さつまいもの天ぷら	1 ごはん 鶏のさっぱり煮 柿なます 高菜の炒め煮 なめこのみそ汁  玄米フレーク 牛乳	2 軽食 フルーツ 飲み物
11 ごはん 赤魚の梅煮 白菜サラダ こんブロッコリー 豚汁 お好み焼き	12 ごはん 豚の生姜焼き コロコロサラダ 大根のみそ汁  大学いも	13 大豆入りミートスパゲティ 大根チーズ焼き ごぼうサラダ 小松菜スープ  さつまいもおにぎり	14 七五三お祝い献立 セルパバーガー じゃがいもチーズ 根菜スープ  クッキー リンゴジュース	8 ごはん 焼さんま・すだち 酢ごぼう 小松菜のあえ物 さつまいものみそ汁 チーズホットケーキ 牛乳	9 軽食 フルーツ 飲み物
18 秋のごはん 鮭のゆず焼き 根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁  スイートポテト 牛乳	19 かぼちゃパン タンドリーチキン ひじきサラダ ブロッコリーごま和え どんぐりシチュー お米のスープ	20 肉うどん 小魚マリネ 金時豆煮 ほうれん草のあえ物  ひじきとツナのおにぎり	21 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え 梅にんじん 船場汁 甘辛れんこん	15 おべんとうの日  ジャムサンド 牛乳	16 軽食 フルーツ 飲み物
25 さつまいもカレーライス フルーツヨーグルト れんこんサラダ 白菜の煮びたし  きなこだんご	26 ごはん 鮭の照り焼き 白和え かぶのあちら漬け さつまいものみそ汁 りんごケーキ 牛乳	27 黒糖パン とうふグラタン 野菜の中華風 きのこスープ  梅じゃこおにぎり	28 ごはん 鯖のみそ煮 かぶサラダ きんぴられんこん 白菜のみそ汁 じゃがまる	22 ごはん 鯖のみりん干し 里芋煮ころがし 高菜のナムル かぶのみそ汁 やきいも 牛乳	23 軽食 フルーツ 飲み物
				29 ごはん 野菜たっぷりつくね あらめ煮 かぶの酢の物 もやしのみそ汁 シュガートースト 牛乳	30 軽食 フルーツ 飲み物

### 旬を食べよう

#### 「大豆」

秋が旬の豆類、その中で大豆は良質なたんぱく質が摂取できることから**畑の肉**と呼ばれています。また、ごはんのみそ汁、ごはん納豆など、ごはん大豆製品と一緒に食べるとごはんに不足している栄養素を大豆が補足してくれるので相性が良いですよ。

大豆は油揚げや豆腐、きなこなどに加工されているので、いろいろな料理方法で取り入れてみてはいかがでしょうか!

**じゃこめ**  
小魚…15g 大豆(水煮)…150g  
片栗粉…適量 揚げ油  
砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ1

**作り方**

- ①小魚を揚げる。
- ②大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③鍋に砂糖としょうゆを入れ火にかける。
- ④かるく沸いたら火をとめ、小魚と大豆を入れからませる。