



# 令和6年度アソカ学園 園だより11月号



## 11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 南楽園遠足 (年長・年中・年少)	7 ウエルカムDAY2歳	8 ウエルカムDAY2歳	9
10	11	12 アソカ諸費用 11月分引落し ウエルカムDAY年中	13 ウエルカムDAY年少	14 ウエルカムDAY年長	15	16 親子で あそぼう DAY
17	18	19 ウエルカムDAY1歳	20 ウエルカムDAY1歳	21 お誕生日集会	22	23 勤労感謝 の日
24	25	26 避難訓練	27	28	29	30

## 12月の予定

12月12日(木)アソカ諸費用12月分引落し  
ウエルカムDAY《12月》  
クリスマス集会

### 年末年始について

12月27日(金)2期最終日・16時までの保育となります。延長保育はございません。

12月28日～1月6日冬休み 1月7日(火)3期スタート

## 園だより11月号

アソカオリンピックはとても暑かったですね。しかしながら保護者の皆様のご協力により無事に終えることができました。また、感謝のお言葉、貴重な感想をいただきありがとうございます。来年度に向けて活かしていきますので今後ともどうぞよろしくをお願いします。アソカオリンピックと同時に小学校の運動会シーズンとなりました。私が、最後に受け持ったこどもたちも6年生になり小学校最後の勇姿を見てきました。応援団長をしたり、リレーでアンカーを務めたりと大いに活躍をしていました。それぞれの卒園児が元気に過ごしているようで嬉しかったです。来年も楽しみにしています。

**10** 月下旬からやっと過ごしやすい気候となりました。園庭で賑やかに遊ぶこどもたちが眩しいです。保護者の皆様にもアソカの遊びをぜひ紹介したいと思います。まずは園庭で人気のあそび3選。ひとつ目は「キンキンキャップ

&キンキンダンゴ」です。サラ砂と呼ばれる乾いた砂を泥にかけて磨きます。キャップは20分程で光りますが、だんごは少し時間がかかります。行く手を阻む、体操の時間や、クラスの集団生活、それらを乗り越え、自由時間を見つけて磨きます。見事、1級・2級に輝いたこどもは、みんなの前で発表されます。嬉しいようで恥ずかしそうなこどもの表情が印象的です。ふたつめは園庭にある「ボルダリング」です。ここまでいくと50点、70点、最後までいくと100点とこどものやる気を引き出すことで再加熱しています。クリアしたこどもたちもいるようです。先生ではももちゃん、あやちゃん、れおちゃんが見事に達成！たーみーは残念ながら70点です。保護者の皆様もぜひ、チャレンジしてみてください。そして最後は「十字鬼（じゅうじおに）」クラスでも異年齢でも、アソカにいるこどもなら誰でも参加できる鬼ごっこです。お昼の時間やぞうぐみ時間にします。年長さんが年少さんを助けたり、年中さんが年少さんをタッチしたりと酸いも甘いもをみんなが経験できる鬼ごっこです。そして、今月の16日は「おやこで遊ぼうDAY」があります！アソカの遊びを親子でぜひ堪能してください。



発表の様子

# ☀️ おひさま♡ゆめだより ☆ 11月号 えまちゃん

まだまだ日中は暑い日もありますが、朝晩と過ごしやすくなりました😊 年長さん、毎日元気いっぱい遊んでいます!!!

## オリンピック大成功〜♡♡

沢山の競技を一つ一つと楽しみつつ、子どもたちがいっぱいに、やり遂げてくれました☆  
子どもたちのキラキラした姿は、本当にとっても感動しました。保護者の皆様、ありがとうございました😊



## ☆もうすぐで...

ハロウィンに南楽園みかん狩り遠足🍁 などなど、  
まだまだイベントが盛り沢山♡ いっぱい楽しもうね〜♡

# にじ🌈ほし★年中NEWS!! NAME なおちゃん☑

🌸 ハロウィンが終ると次の楽しみは🍎 みかん狩り 🍎 です!!  
バスに乗って、山登ったり、くだったり、た〜くさんみかんを食べて、お弁当もあります🍱  
ワクワクがいっぱい🍁 みかん狩りが終わったら、子ども達にお話し聞いてみてくださいね🍁

🍁 年中さんでは今、🍁 夢中 🍁 になって遊んでいる事があります😊 紹介しますね♡

**その① ボルダリング**  
ボルダリングに点数が伸びました!!! 落ちないようにスタートからゴールまで行けるかな? 何回もチャレンジ🍁 している子ども達の姿とてもステキ🍁 です♡  
大人もゴール目指して頑張っています😊

**その② キンキキャップ**  
今この時期と〜っても作りやすく🍁 集中🍁 できるのです!  
(暑くもなく寒くもないので😊)  
手にお石がつかなくなるまで、サラ石をかけるのがポイント🍁  
「もう、こすっていい?」「まだかな?」など言いながら作っています😊  
子ども達の🍁 集中🍁 がすごいです🍁 目指せ🍁 2級🍁 !!

**その③ キンキだんご**  
キンキキャップより作るのに時間が、かかり難しいです!!  
(磨く部分が増えるため🍁)  
でも諦めないで🍁 やってみよう🍁  
🍁 多分🍁 レンジ🍁 してみよう! の気持ち、とても大切だ🍁 と思っています😊  
🍁 目指せ🍁 1級🍁 !!  
キャップもだんごも表を見て「自分は今何級くらいか確認しながら頑張っています!!!

♡どれか🍁 っても興味もって、「やってみたい!」の気持ちになってもらえたら嬉しいなと思っています♡  
ずいね!  
ひかてきたー🍁



# ももきんだより

11月 じゅんちゃん

すっかり季節も秋模様となりました。アソカオリンピックを終え、少し成長したももきんの子どもたち、どんな活動にもやる気満々!!! 戸外でも遊びやすい気温で、キンキンキャンプ、ダンスはもちろん、十字鬼、ワイドロ、サバ鬼、色んな鬼ごっこを楽しめるようになってきました。お母さん前に子どもたち同様に、「フーイ!!!」をしていたり、とてもステキな姿も見れるようになってきました。これから色んな遊びをしながら、子どもたちと楽しんでいきたいと思っています!!!

## ~10月おりがみ~

10月のおりがみ製作は、おばけとジャック・オー・ランタンを折りました。月に一回おりがみ製作をしているので、折り方も上手になっている子どもたち!!! 少し難しい折り方があるのですが、すぐあきらめずチャレンジする姿や子どもたち同士教え合う姿も見られました。かわいなおばけとジャック・オー・ランタンができました!!!



11/6(木)は...  
南楽園 遠足があります!!  
お弁当いっぱい食べようね!!  
晴れますように!!!

## {11月号} いちごだより



ドキドキだった ASOKA オリンピックも無事におわり。もう11月!!!

「オリンピック、という大きな行事をのりこえ、さらにたくましくなった子どもたちです。

さて、11月は肌寒くなり体調をくおしやすくなります。体をたくさん動かして、

いっぱい食べ、元気にすごそうと思います。😊

④ ~ 最近のいちごさんは ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~

1) しっぽとりにハマっています。😊

2) 「しっぽとりしたい子かいて〜!」と誘うと、はじめは数人だけで始まるのですが、お友達の

④ 楽しそうな姿を見て、次つぎに「〇〇もやる〜」「しっぽとりて〜」と気がついてお友達の

2) 遊んでいる姿を見て、私も楽しくなりつつ、本気で

しっぽとりにハマっています。😊

④ ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~ ④ ~ . ~

# りんごNews



11月は秋を感じる遊びを  
いろいろいしょうね

10月はイベントで大盛りあがりでした

## Asoka オリンピック



りんごちゃん初めてのオリンピック  
頑張りました〜

子どもたちのペースで、のほほんとして  
「日常」をみてもらえたオリンピックでした。

あの大舞台に立ってこぼれてもスゴいのに、  
走ったり、えがおにふれあうなんて  
本当に立派です

あんなによく見守っていたら、

ありがとうございました!

## Happy Halloween



10月31日はHappy Halloween!!

Halloweenの日に合わせて、りんごみでは  
いろいろなHalloween遊びをしてます

おかしをくってみたり、ジャック・オ・ランタンと  
ダンスを踊ったりです

ミイラ男、お化けBag、ジャック・オ・ランタンの  
おかしをくったり、りんごみ初めてのHalloweenを  
楽しんでます

## 11月のぬりえコーナー

色塗りをしたぬりえをアソカの掲示板にかざりませんか?

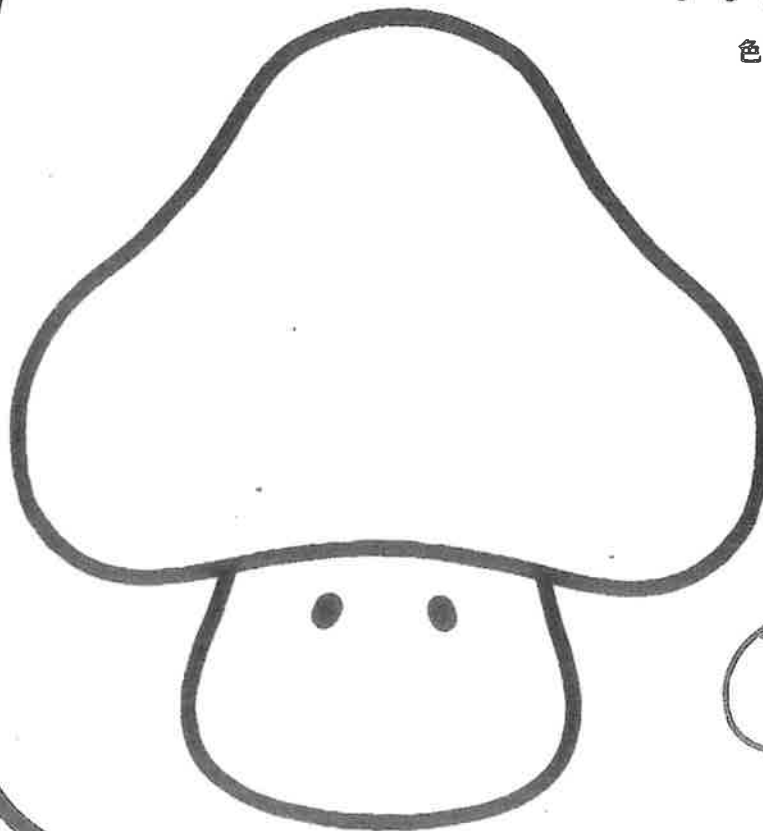
☆職員室前に「ぬりえポスト」を10月1日~6  
日まで用意します。在園児の人数分のみ投函OK  
です!

きのこにデザインして、黒線で切り取り、投函  
してくださいね。

☆11月7日以降に掲示板に飾ります。返却はで  
きませんのでご了承ください。

☆園庭掲示板に飾るため、記名はお控えくださ  
い。

☆色塗りをして、オリジナルの作品に仕上げ  
て下さいね。



いろいろなきのこにしてくださいね。



※(→)はアレルギー対応食品です。

日	献立	材料	朝のおやつ	3時のおやつ				
1日(金)	ごはん 八宝菜 水菜のドレし和え 中華スープ 牛乳	米 豚肩ロース 水菜 しめじ 牛乳	豚肩ロース 白菜 人参 ローズハム 白飯	ピーマン だけのご水蒸 にんにく フレッシュ白 中華だし	しょうが 鶏ガラスープ	お米パフココア	ハーベスト	
4日(月)	休食日							
5日(火)	ごはん エビフライ コーンサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	米 エビフライ→鶏肉 コーン冷 豆腐 牛乳	ゆかりあえ ケチャップ キャベツ 玉ねぎ	△牛枝豆冷 かつお昆布だし	マヨネーズ→アレルギー用	ミニミレービス ケット	野菜プチクッキー	
6日(水)	ごはん 牛肉の金平炒め 白菜の甘酢和え 小芋の味噌汁 牛乳	米 豚肩ロース 白菜 小芋冷 牛乳	ごぼう 人参 青葱	人参 カニスティック かつお昆布だし	△牛枝豆冷 酢	バナナ	きなこラスク (12年少)/ハッ ピーターン	
7日(木)	ごはん 鶏の味噌照り炒め ひじきサラダ キャベツの味噌汁 牛乳	米 豚肩ロース 水菜 しめじ	玉ねぎ ローズハム 白飯	青葱 フレッシュ白 中華だし	有塩バター	きな粉フィンガー ビス	きなこラスク(年 中年長)/ハッ ピーターン	
8日(金)	ごはん すき焼き ちくわサラダ ゼリー わかめスープ 牛乳	米 すき焼き ちくわ ゼリー カットわかめ 牛乳	焼き豆腐 人参 きゅうり 白飯	白黒 玉ねぎ 人参 中華だし	糸こんにゃく 牛肩ロース マヨネーズ→アレルギー用	ラムネ	雪の唇	
11日(月)	ごはん 春巻き オムレツ和え わかめの味噌汁 牛乳	ごはん 春巻き オムレツ和え わかめの味噌汁 牛乳	人参 コーン冷 玉ねぎ	ケチャップ かつお昆布だし	マヨネーズ→アレルギー用	さつまいも	サッポロポテト	
12日(火)	ごはん 鶏肉のカレーマヨ炒め チンゲン菜の和え物 豆腐のすまし汁 牛乳	米 鶏もも チンゲン菜 豆腐	玉ねぎ パプリカ赤 エリンギ ツナ缶→鰯 三つ葉	カレー粉 人参 かつお昆布だし	マヨネーズ→アレルギー用 焼酎胡麻ドレッシング	ひこうきビスケッ ト	かにビス	
13日(水)	ごはん けんちんうどん 白菜のゆかり和え チキンボール キャンディーチーズ 牛乳	うどん 鶏もも 白菜 チキンボール キャンディーチーズ 牛乳	ごぼう 人参 白飯	大根 人参 ゆかり粉	人参 小芋冷 薄揚げ 白ねぎ	バナナ	さつまいもの甘蒸 (12年少)/おに ぎりせんべい	
14日(木)	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁 牛乳	米 鮭 厚揚げ ほうれん草	大根 玉ねぎ	人参 かつお昆布だし	かつお昆布だし	野菜コンソメリン グ	さつまいもの甘蒸 (12年少)/おに ぎりせんべい	
15日(金)	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ パン缶 牛乳	米 キャベツ パン缶 牛乳	牛肩ロース 玉ねぎ ブロッコリー	人参 ローズハム	トマト缶 マッシュルーム缶 パプリカ赤 焼酎胡麻ドレッシング	ハヤシルフ パプリカ赤	セサミラスク	ラムネ
18日(月)	菜飯ごはん ミニチキン スパゲティサラダ 大根の味噌汁 牛乳	米 ミニチキン スパゲティ 大根 牛乳	菜飯ご飯の素 カニスティック 薄揚げ	コーン冷 かつお昆布だし	マヨネーズ→アレルギー用	さつまいも	かっぱえびせん	
19日(火)	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め 白菜の和え物 なめこの味噌汁 牛乳	米 鶏もも 白菜 なめこ	玉ねぎ しめじ 人参 えのき	ピーマン 人参 かつお昆布だし	塩だれ	元気塩ボンせん	アンパンマンおや さいかりんどう	
20日(水)	ごはん フレンチオムレツ チキンナゲット ブロッコリーのドレし和え キャンディーチーズ 牛乳	フレンチオムレツ チキンナゲット ブロッコリー キャンディーチーズ 牛乳	人参 人参	人参 コーン冷	人参 トマトソース ケチャップ フレッシュ白 ウスターソース	バナナ	オレンジゼリー (12年少)/コロ コロラスク	
21日(木)	ごはん 鶏の照焼き いんげんの和え物 さつまいもの味噌汁 ベジロー 牛乳	米 鶏の照焼き いんげん さつまいも ベジロー	人参 いんげん	人参 かつお昆布だし		黒豆きな粉あられ	オレンジゼリー(年 中年長)/コロコロ ラスク	
22日(金)	ごはん ウィンナーのポトフ コーンサラダ コンソメスープ 牛乳	米 ウィンナー コーン冷 小松菜 牛乳	人参 人参	じゃがいも ローズハム	ブロッコリー フレッシュ白	ヘアビスケット	キャラメルコーン	
25日(月)	ごはん ハンバーグ コーンスローサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	米 ハンバーグ コーン冷 じゃがいも 牛乳	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	さつまいも	豆乳ドーナツ・牛 乳	
26日(火)	ごはん 鶏のもやしあんかけ ほうれん草の和え物 南瓜の味噌汁 牛乳	米 鶏のもやしあんかけ ほうれん草 南瓜	人参 人参	しめじ 人参	人参 人参	かつお昆布だし	キラキラコーンの お昼さま	アンパンマンソフト せんべい
27日(水)	ごはん 焼きそば しゅうまい キャベツの和え物 卵スープ 牛乳	焼きそば しゅうまい キャベツ 卵	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	バナナ	ピザトースト(12年 少)/マリールビス ケット
28日(木)	ごはん 豚肉の塩麴炒め さつまいもサラダ そのきの味噌汁 牛乳	米 豚肉の塩麴炒め さつまいも そのき	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	野菜プチクッキー	ピザトースト(年 中年長)/マリール ビスケット
29日(金)	ごはん マカロニサラダ みかん缶 牛乳	米 マカロニ みかん缶 牛乳	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	元気とうもろこし あられ	米ボンバー

※朝のおやつは1才の提供です。

※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。

食事で風邪予防

冬になると風邪をひきやすくなりますが、その原因は気温と湿度にあります。人の体は、体温が1℃下がると免疫機能が30%低下すると言われています。また、風邪の原因となるウイルスや菌は、乾燥に強いことから、風邪をひきやすい条件が揃うのが冬であると免疫機能を高め、風邪をひかない体にするためには、バランスの良い食事、適度な運動、休息が必要です。風邪をひかないためには体を温め、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。今回は、体を温め、風邪予防に効果的な食材をご紹介します。



野菜

野菜は主に根菜が身体を温めてくれます。人参、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、れんこん、ごぼう等



肉・魚

身体をつくるのに大切なタンパク質です。鶏肉、鮭、さんま、うなぎ、明太子などは体を温めます。



香辛料

辛味のある唐辛子などの香辛料は血行を良くしてくれる食材です。



お茶・紅茶

体を芯から温めてくれるのは、茶葉を発酵させて作る紅茶やウーロン茶、プーアル茶などです。



発酵食品

味噌や納豆、醤油、漬物、キムチ等の発酵食品は、身体の代謝を良くしてくれる酵素が含まれており、キムチは、発酵に加え、香辛料も使用しているので風邪予防に効果的です。

