



令和3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 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 南楽園遠足 4・5歳児 | 10 | 11 | 12 アソカ諸費用 11月分引落し | 13 |
| 14 | 15 | 16 避難訓練 | 17 | 18 お誕生日会 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | 26 | 27 年長 お楽しみ会 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

12月の予定

12月13日(月)アソカ諸費用12月分引落し

12月24日(金)クリスマス集会

12月27日(月)～1月6日(木)冬休み

園だより 11月号

フィボナッチ

日本では、11月を霜月と言います。「霜月」は霜が降る月の意味で、秋と冬の境目の季節です。先日、落葉を子ども達がままごとに使い、遊んでいました。その後ろ姿からは、少しの肌寒さを感じ、今年の終わりを連想します。保護者の皆様、日頃よりコロナ感染拡大防止にご協力頂き誠にありがとうございます。いかがお過ごしでしょうか。

先

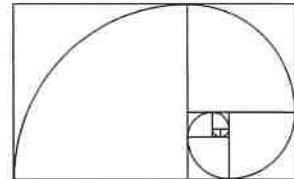
月、園庭の木を切りました。久しぶりに切ったので、ものすごい量の枝と葉の数でしたね。枝を見ると、葉が綺麗に並び、また枝が分かれています。不規則のようでも規則的にも感じます。さて、「1 1 2 3 5 8 13 21 34 55 ·····」突然ですがこの並びをご存知ですか？適当に数字が羅列しているわけではなく、ある法則に従って並んでいます。少し時間をとて考えてみて下さい。これでわかった方はすごいですよ。ではヒント「1、1、2、3、5、8、13、21、34、55 ···」これは10個の数字が並んでいます。さていかがですか？それでは答えです。実は前の二つの数字を足した数が並んでいくという規則があります。つまり「 $1 + 1 = 2$ 」「 $1 + 2 = 3$ 」「 $2 + 3 = 5$ 」とずっと続いています。ちなみに55の次はなんでしょう？そうですね89です。この数列は

フィボナッチ数列と言います。難しい話が続きますが、

さらに、並んでいる数を前の数字で割ると、黄金比に近づいていくようです。 $(5 \div 3 \cdot 8 \div 5 \cdot 13 \div 8 \dots)$

古来より人間が最も美しいと感じる比率として「黄金比」と呼ばれています。歴史的建造物や美術品もそうですが、写真の構図や名刺・クレジットカードに使われています。

↑ 黄金比 1 : 1.618...



実は葉のつき方はフィボナッチ数列と黄金比に従っているそうです。植物の葉が、数列に従った規則性を持つのは、すべての葉が重なり合わずに効率よく光を受けるためや、茎の強度のバランスを均一にするためだと説明されています。植物ってすごいですね。では私たち人間はいかがでしょうか。数列に従ってバランスよく生きているでしょうか。決してそんなことはないですよね。ときに悲しいとき、辛いとき、嬉しいとき、心が揺れることがあります。アソカではできるだけ、子ども達にこのような感情を味わって欲しいと私は思っています。そしてこれらの経験が、これから始まる大海原を乗り越える力と考えていますからです。

民谷

おひさま・ゆめ だより

1つ1つの行事が続々あってあつという間に11月。

急に肌寒くなり温度差で体調どうだろ...と心配していましたが、毎日のように「おはよう!」と元気にあいさつをして園庭を走り回る年長(笑)子どもって強いなと実感しました。

元気いっぱいの年長さんの間で「まじょまじょ鬼ごっこ」が流行っています!! 鬼ごっこの中でも「鬼の子」は(もうきにまたがった)状態で逃げている子を追いかけます♪ ちなみにおひさまぐみは園庭がキレイになるという理由で「そうじ鬼」と言います(笑)

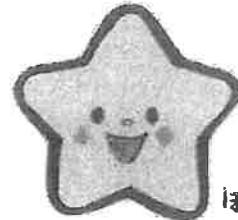
ハロウィン製作

今年は風船に画用紙を貼りかがいたら風船をはずして「ランタン作り」と透明フィルムに水性マーカーで好きな色をぬる「ステンドガラス」を作りました!! 製作をしている時の真剣な顔がみんなおいしかったです(⑉)

まなかん



年中だより



ほし組
よわかな

秋になりました。気温が一気に下がってきて、肌寒い日が夕方まできましたが、日中は暖かく過ごしやすいこともあります。園庭で過ごすことが増えて、子ども達は毎日園庭を元気に走り回っています。年中全体ではにじ・ほしの交流を今まで以上に増やして、にじ・ほし合同で「リレー対決」「ドッジボール」「鬼ごっこ」などをして、にじ・ほしのクラス関係なく年中全体でたくさん遊んでいます。これがうもにじ・ほし合同でお散歩に行ったり、一緒に給食を食べたり、一緒に遊んだりして、交流をしたいと思います。

人気のあそび紹介

室内

- べったん
- お部屋ドッヂ
- カービゲーム
- バスケットゲーム
- ぬりえ

外あそび

- なわとひ
- 電卓レンジ鬼
- キンキキャップ
- ドッジボール
- キンキン太んご
- 鳴いちゃんめ

お騒ぎ

寒くなってきた。上着(ジャニパー)を着てくる日が増えてくると思うので、上着にも名前を必ず書いて下さい。ご協力よろしくお願いします。

ももきんねおじょり

11月号



←かー作ソニニマズ!

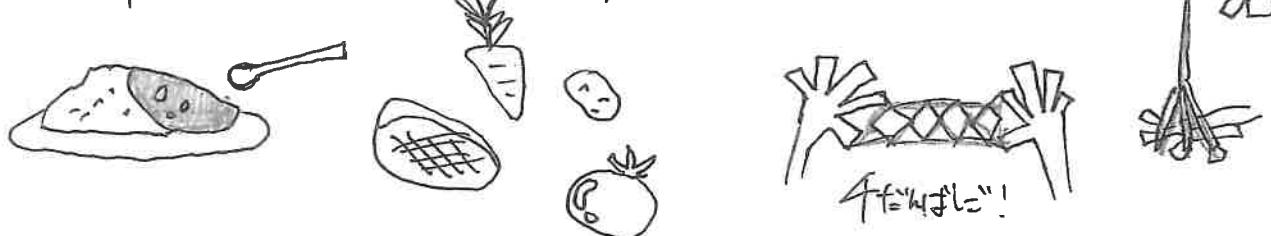
* 10月のももきんは～！ ももきん自製アンカレー！！ ここをほひた！

大きな食材を切ったり、運びたりする姿はとても可愛かったです！

* お部屋では、あやとりしています！ 集めて色々な技にチャレンジしています！ 寒くなっていますので、ぜひお家時間にどうぞ!!

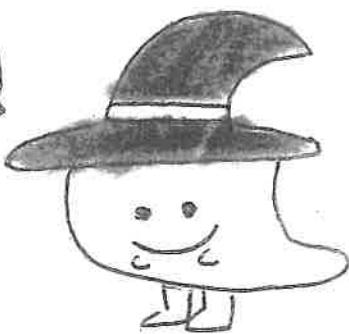
11月、12月と人気インサイクスマスといった熱いイベントが盛りだくさん！

寒い季節を熱いイベントでいっぱい樂ばせ～!!



只今 いちごさんみかんさんは
ハロウインごっこの中、最中です。

HAPPY
Halloween



ある日 おへやにハロウイン好きな子の二人組(じよにん・なつこ)
(しょうじん・かなゑん)

かやってきて、「ハロウイン」の意味を教えてくれたり
「トリックオートリート
Trick or Treat」と大きな声で叫ぶと、お菓子をもらえることもあって今までの

そんな子たちがくり広げるハロウイン物語の中に子どもたちも参加して

最後は、悪いおばけを駆つける冒険の旅へ!! ～とまあこんな感じで

ハロウインをトキトキワクワクのままにして!! オオ 悪物をやっつけた

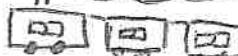
子どもたちはきっと心も強くなるはず!! です!



HAPPY
Halloween

さて11月のハロウインを経験した子どもたちと またまた
楽しいおとこを駆つける旅にでますよ!! 11月もよろしくね～

しゃべるつ!!



りんごちゃん News ❤ えまちゃん

肌に感じられる風も涼しさから、冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

りんごちゃんでは、先日、初めてアソカバスに乗ってお散歩に!! 憧れのアソカバスに乗って、と~っても大喜びの子どもたちでした♡ また初めての新聞あそびをしてみたりと...たへくさん遊んでいます♪ そして最近のりんごちゃんの日課、お部屋でマラソン...etc お片付け後、曲に合わせて、ず~っと走り続いている子どもたち!! 子どもたちの体力、恐るべしです!! ♪ 11月も寒さに負けず、たへくさん遊ぼうね♪



11月♪ 特別編 ♪

NEME 香川直美(なおちゃん)

なおちゃんには、すーと買いたがった絵本がありました。本屋さんに行っても書店には置いてなかったので取り寄せてもらい、ようやく購入できました♪ ャッター!! 嬉しいなー♪ 今月は、なおちゃんのオススメ絵本を紹介したいと思います!!!



☆みどりこる♪☆

鳥くんはカバくんが大好きで興味津々で気をひこうとするけど、カバくんは、受けない態度をとっちゃいます。 カバくんと鳥くんのやりとりが、せっない気持ちにもなるけど、カワイイのです。

CD付きになっていて、子ども達の耳にも残り、リズム感や声のトーンでホコリあつたかわい気持ちにさせられる一冊となっています♪

子ども達の前では、まだ言へんことはないのですが、りんごみくん(=いちごくん)延長などと言へんといきたいと鬼っています。子ども達の反応が楽しみでワクワクしています。

オススメの絵本あれば教えてください♪



アソカ学園 2021年 11月献立表



※朝のおやつはアレルギー対応食です。

November

| 日付 | 献立 | 食材 | 朝のおやつ | 夕飯のおやつ | | | | | |
|--------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1日(月) | ご飯 のり塩風味の白身フライ 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁 牛乳 | 米 のり塩風味の白身フライ⇒鶏肉 高野豆腐 わかめ 牛乳⇒お茶 | 人参 カットわかめ 玉ねぎ | ひじき かつお昆布だし | 玉ねぎ | スナッフエンドウ かつお昆布だし | さつまいも | アンパンマン ソフトせんべい | |
| 2日(火) | ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりとささみの梅マヨ和え 鶏の漬け汁 | 米 豚肉(肩ロース) きゅうり 生姜⇒漬け 玉ねぎ | 玉ねぎ キャベツ | 人参 かつお昆布だし | しめじ 梅干し | ヒーマン かつお昆布 | 土生姜 いりこま(白) マヨネーズ⇒アレルギー用 | パンダちゃん クッキー | アンパンマン あせん |
| 3日(水) | 休食日 | | | | | | | | |
| 4日(木) | ハヤシライス グリーンサラダ みかん缶 牛乳 | 米 大根 みかん缶 牛乳⇒お茶 | 玉ねぎ 水菜 | 人参 トマト缶 カニスティック⇒漬け | トマト缶 パリカ真 | マッシュルーム 青しそドレッシング | にんにく コンソメ⇒ブイヨン ハヤシキクラアレルギー用 | おか入り 揚げあられ | マリーピスケット |
| 5日(金) | ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き チキン薺の和え物 豆腐の味噌汁 | 米 鶏もも チキン薺 鰯こし豆腐 | カレー粉 パリカ赤 三つ葉 | マヨネーズ⇒アレルギー用 人参 かつお昆布だし | ツナ | 青唐辛子ドレッシング⇒アレルギー用 | | かぼちゃクッキー | おにぎりせんべい |
| 8日(月) | ご飯 コロッケ マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳 | 米 コロッケ⇒鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 牛乳⇒お茶 | ミックスベジタブル 切餅 | ロースハム⇒漬け 白ねぎ | ロースハム かつお昆布だし | マヨネーズ⇒アレルギー用 | | さつまいも | アンパンマン お米ボール |
| 9日(火) | ご飯 赤魚の塩レモン焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁 | 米 赤魚 コロ揚げ ほうれん草 | レモン果汁 人参 人参 | つきこんにゃく 厚揚げ | スナッフエンドウ かつお昆布だし | ごぼう | かつお昆布だし | クリームラスク | 晝の宿 |
| 10日(水) | ミートスパゲティー | 米 スパゲティー コンソメ⇒ブイヨン カリフラワー キャベツ⇒漬け 牛乳 | 玉ねぎ ミンチ | トマト缶 ホールコーン ムキ枝豆 | 人参 パリカ赤 コンソメ⇒ブイヨン | バジル胡麻ドレッシング⇒アレルギー用 | | りんご | ブルーベリーヨーグルトケーキ (ミックスソルト) バジルヨーグルト、バジル、 バジルヨーグルト、バジル、 ブルーベリージャム |
| 11日(木) | ご飯 八宝菜 ナムル 中華スープ | 米 野菜(肩ロース) 生姜 太めやし しめじ 白ねぎ | 人参 醤油ラスター 人参 白ねぎ | オイスターソース きゅうり 中華レシピ醤油ラスター | ビーマン 片栗粉 醤油⇒漬け | ロールイカ 中華ドレッシング | 干椎茸 にんにく | お豆腐屋さんの ピスケット | フルーツヨーグルトケーキ (ミックスソルト) バジルヨーグルト、バジル、 バジルヨーグルト、バジル、 フルーツヨーグルト、バジル |
| 12日(金) | ご飯 枝豆とチーズのつまみ焼き 酒蔵サラダ 牛乳 | 米 コンソメ⇒ブイヨン 枝豆とチーズのつまみ焼き⇒枝豆 酒蔵サラダ 牛乳⇒お茶 | 玉ねぎ 枝豆ミンチ | 人参 | ビーマン | じゃがいも | カレーハラコアレルギー用 カレー粉 | お米ハフコア | たべっこどうぶつ |
| 15日(月) | ご飯 ミニチキン キャベツの塩だれ和え そつもの味噌汁 牛乳 | 米 ミニチキン キャベツ そつもの 牛乳⇒お茶 | 人参 カイワレ | ハリカ真 きゅうり | 人参 | 塩だれ | | さつまいも | サッポロポテト |
| 16日(火) | ご飯 鶏の塩焼き ツナとパンのケチャップ炒め 南瓜の煮物 | 米 鶏⇒鶏肉 ツナ 南瓜 | 人参 三つ葉 | 玉ねぎ かつお昆布だし | エリンギ | ケチャップ | ウスターソース | きなこフィンガービス | アンパンマン ふんわりコーン |
| 17日(水) | ご飯 しゃきしゃき大根ご飯 けんちんううん 白菜のゆかり和え ゼリー | 米 うどん 白ねぎ 白菜 ゼリー | きざみ大根 鶏もち 地鶏だし 人参 | ごぼう 人参 カニスティック⇒漬け | 大根 人参 ゆかり粉 | まいだけ 小芋 | 河揚げ | りんご | かっぱえびせん |
| 18日(木) | ご飯 豚肉の塩麹炒め 水菜の和え物 さつまいもの豆乳味噌汁 さき焼き茸 | 米 豚肉(肩ロース) 水菜 さつまいも | 人参 パリカ赤 青ねぎ | しめじ 醤油⇒漬け 豆乳 | 玉ねぎ 人参 かつお昆布だし | ほうれん草 塩だれ かつお昆布だし | | フルーツラムネ | アンパンマン やさいせんべい |
| 19日(金) | ご飯 とうもろこしのつまみ焼き なめこの味噌汁 オレンジ | 米 とうもろこしのつまみ焼き⇒枝豆 なめこ オレンジ | 玉ねぎ 牛乳⇒漬け | かつお昆布だし | | | | やさいかりんとう | 豆乳ドーナツ |
| 22日(月) | ご飯 ハンバーグ スパゲティーサラダ 豚の味噌汁 牛乳 | 米 ハンバーグ⇒鶏肉 スパゲティー 切餅 牛乳⇒お茶 | 人参 カニスティック⇒漬け | ミックスベジタブル 玉ねぎ | 青しそドレッシング | | | さつまいも | アンパンマン キャラメルコーン |
| 23日(火) | 休食日 | | | | | | | | |
| 24日(水) | ご飯 かけらご飯 醤油ラーメン 焼き餃子 みかん缶 | 米 かけら 醤油ラーメン 焼き餃子 みかん缶 | 玉ねぎ 焼き餃子 みかん缶 | 玉ねぎ 焼き餃子⇒漬け | 人参 チングン菜 ホールコーン 白ねぎ | チングン菜 白ねぎ 中華だし⇒醤油ガラスープ | | りんご | フルーツヨーグルト(ミックスソルト) バジルヨーグルト、バジル、 さやえんどうスナック |
| 25日(木) | ご飯 ぶりのゴマ照り焼き 小松菜の和え物 えのきの漬け汁 | 米 ぶり⇒鶏肉 小松菜 えのき | いりごま(白) 人参 三つ葉 | 生ちくわ かつお昆布だし | | | | セサミラスク | フルーツヨーグルト(ミックスソルト) バジルヨーグルト、バジル、 さやえんどうスナック |
| 26日(金) | ご飯 ペジロール(人妻)⇒アレルギー用 豚肉のラタトゥイユ風 じゃがいもと枝豆のサラダ ゼリー 牛乳 | 米 豚肉(肩ロース) ケチャップ ロースハム⇒漬け 牛乳⇒お茶 | トマト じゃがいも ゼリー 牛乳⇒お茶 | 茄子 玉ねぎ ムキ枝豆 | 玉ねぎ パリカ真 パリカ赤 | しめじ 中華だし⇒醤油ガラスープ | にんにく コンソメ⇒ブイヨン マヨネーズ⇒アレルギー用 青唐辛子ドレッシング⇒アレルギー用 | ココアブチ クッキー | ボテコ |
| 29日(月) | ご飯 チキンナゲット 春雨サラダ 小芋の味噌汁 | 米 チキンナゲット 春雨 小芋 | 玉ねぎ チキンナゲット⇒漬け 青ねぎ | さくらり かつお昆布だし | 人参 | 中華ドレッシング | | さつまいも | ハッピータン |
| 30日(火) | ご飯 イカとブロッコリーの中華炒め キャベツの海苔和え 豆苗スープ | 米 ロールイカ キャベツ 豆苗 | ペーん⇒漬け パリカ赤 ホールコーン | ブロッコリー 大根 人参 | 玉ねぎ パリカ真 昆布 | 玉ねぎ 昆布 | 中華だし⇒醤油ガラスープ | こぐまの ピスケット | ブルーベリーゼリー |

※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。

急に寒くなり、身体もびっくりしていると思います。。。体調管理も難しくなるかと思いますが、気をつけて下さい。

今回は【燻水・鼻づまり】のときの食事についてお話ししようと思います。

風邪をひいた時に出る鼻水は、乾燥してかたまると余計に苦しくなるので、水分をたくさんとて鼻を潤した方が楽になります。

また鼻が詰まっていると、食べ物が飲み込みにくくなります。あまり喉まなくていい、喉ごしの良いものを食べさせましょう。

温かいお茶や汁物など湯気が立つものも喉のとおりを良くします。

普段から風邪を予防することが第一です。特に粘膜を保護する作用のあるビタミンAを摂取することが有効です。

緑黄色野菜(βカロテンとして含まれる)やレバー、卵、乳製品などに含まれているため、これらの食品を積極的に摂るようにしましょう。

■風邪・ノリにい芪事リハナノ

水分をとって鼻を潤す

乾燥により鼻水がかたまると余計に苦しくなります。鼻の粘膜を潤すためにも水分は多めに与えましょう。

温かいもので鼻づまり解消

温かいスープや味噌汁、うどんなど湯気の立つメニューもおすすめ。鼻づまりが一時的に解消します。

風邪の予防にビタミンAが有効

緑黄色野菜やレバー、卵、乳製品などに含まれるビタミンAには、粘膜を保護し免疫力を高める作用があります。普段から摂ることで風邪の予防になります。

