



令和4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	10	11 年長お泊り会	12 土曜保育は ありません
13	14 アソカ諸費用 11月分引落し	15 避難訓練	16	17 お誕生日集会	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30			

12月の予定

12月12日(月) アソカ諸費用12月分引落し

12月23日(金) クリスマス集会

12月27日(火)~1月5日(木)冬休み 1月6日(金)3期スタート

園だより 11月号

時間

先週の火曜日に南楽園みかん狩り遠足に行って来ました。去年はコロナの影響が大きく、年長中さんだけでしたが、今年は年少さんも参加し、大所帯で楽しんで参りました。中でも印象に残ったのが、お母さんたちが心を込めて作ったお弁当の時間です。子どもたちの食べる表情は何よりも幸せそうでした。印象に残ったことがもう一つ、なんとデザートにみかんが入っている子どもがいました。思わず「なんでやねーん」とツッコんでしまい、まんまとお母さんの罠にハマってしまいました。(笑) 来年も楽しみにしています。



突然ですが、時間の流れが早いと感じることがないでしょうか。子どもの頃は長く感じていたのに、大人になると1年があっという間に感じるがあります。考え方としては、3歳の子どもの1年間は人生の3分の1、33・3%も占めています。私は46歳ですので、46分の1、つまり2.17%しか占めていません。このように考えると子どもの頃の1年は長く感じ、今の私の1年が早く過ぎ去ることに頷けます。

さらに時間の長短の感じ方の理由はまだあります。それは時間に対する注意の頻度です。楽しくて、気づいたら時間が思ったより過ぎていた。また逆に長く時間が経ったと思ったのに10分だけだった。そんな経験はありますよね。例えば、学生の頃のつまらない授業、「早く過ぎないかなあ」と時計を見れば見るほど時間を長く感じます。それとは反対に、好きな人との食事や好きな映画を観ているとき、また友人・家族で旅行に出掛けているときは時間に注意が向かないので、あっという間に感じますよね。私もそんな経験があります。しかし、これらは全て自分を中心に考えています。つまらない授業でなく面白い授業と思っている人は時間の進みが早はず、楽しい旅行も友人がそうは思っていないこともあるかもしれません。言ってみれば、人によって時間の感じ方が違うということなのです。

上に記したように、子どもは時間をただでさえ長く感じています。それゆえ、私が思うのは、アソカで好きな先生と好きな遊びを目一杯に味わってほしいです。そして、子どもと先生が「あっという間やったね」と時間を共有できたら、これ以上のことはないですよね。 Have a nice November

民谷

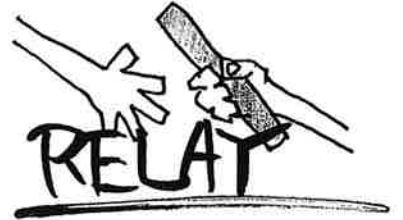
年長だより

11月号 たいちゃん



たいがさばんくになってきましたね...! 年長さんはそんなこと
お構いなしに元気いっぱいあそんでいます!

ホッポック大成功~!!



たくさんの競技を、かいがいやとげくれました!
特にダンスやソレーは迫りもあり、みんな輝いていました!
競技前の緊張感、トドキでしたよ~!!

11がらには~ お泊まり保育!!



南楽団にハロウィン! もつたくさんの10がらでしたか!
11がらにはお泊まり保育があつます~!! 楽しみですよ



年中だより



にじぐみ
よねちゃん

アソカオリンピックを経験したことで、以前よりも子ども達同士の絆が
強くなりクラス全体の団結力も強まってきました。

10月はスポーツの秋ということもあり、年中さんもお園庭に出て、「鬼ごっこ」や
「かけっこ」など体をたくさん動かしました。その中でも10月は「大縄飛び」と「ドッチボール」
を子ども達に広めたくよく子ども達とやりました。

大縄(8の字)

始めた頃は縄の中に入るタイミングが
わからずに戸惑っていた子ども達も練習
を重ねるうちにスムーズに縄に入れるよう
なってきました。引き続き11月も大縄(8の字)
を継続してやりたいと思います。

ドッチボール

最近年長さんがやっているのを見て教員の
子ども達がドッチボールに興味を持つようになり
そこからどんどんドッチボールの輪が広がっていき
今では多くの子ども達がお昼の時間に年長さんと
一緒にルールを教えもらいながら楽しんでます。これが
もっとドッチボールの輪を広げていきたいと思っています。

ももきんだより

肌寒い季節になり、外で遊ぶやすい気候になってきました。
最近、ルールが少し複雑な鬼ごっこが流行っています!!
ひまわり鬼ごっこ、ケイトロ、等々...。新しいあそびも、すぐに理解を
して、追いかけて、「キャー」と叫んでいる姿は、真剣なまなざし
で、追いかける姿が、印象的です。

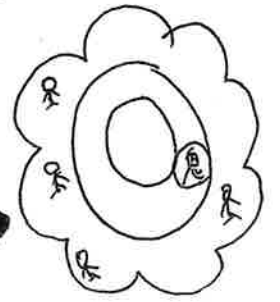
これからグループ活動も取り入れていきます😊

更に集団あそびが楽しくなりますね♫



Rinchan

「ひまわり鬼ごっこ」とは...
ひまわりの花びらの中でしか
逃げられない、せまい空間での
ドドドを楽しむ鬼ごっこです!!



❀ いちご and みかん News 11月号 ❀ しじちゃん

朝晩は急激に冷えて寒くなってしまいましたが、日中はぽかぽかとして
過ごしやすい気候になってきました😊

最近のいちごせん・みかんせんは、アソカオリンビョウも終わって
2クラスの間がより一層深まってきているのを感じます★

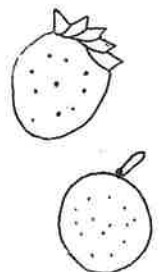
リレーやだるませんがじわじわと、しっぽ取りなどしているのを見て「入れて〜」
の一言でどんどん人数が増えてきて最終的には「2クラス合同で1つの
遊びをしているなんてじとも!!」増えました😊

今年も残り少なくなってきましたが...

寒さに負けず、元気いっぱい

楽しんでいきたいと思っております!!

11月は新しい遊びも取り入れていこうと
考えているのでお楽しみに★



りんごだより

まなちゃん

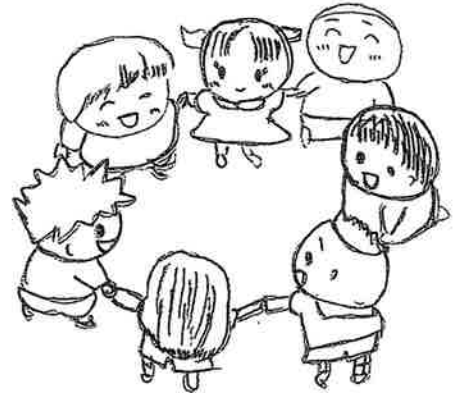
オリンピックと言う大きな行事を乗り越える事ができたりんご組さん。
一回と絆が深まり、みんなで遊ぶ事の楽しさも感じてきています。

手をつなぐ、楽しいね！うれしいね！！

絆が深まったりんご組は「どうさんくもの巣」に挑戦中です！

くもの巣にひっかかりながら遊ぶ1匹のどうさんがお友達を呼んでいき最後は
8人+先生で1つの車輪になります☺️。そして「くもの巣フツととけました〜」と
ひっくり返る姿とってもかわいいです！

11月になると肌寒くなってきましたが寒さに負けず
8人全員でもっとたくさんの遊びに挑戦していこうと
思います★



からっとした気候♪ほおほおかの陽ざし☀️

キンキンのお祭りシーズンの到来！

早旋のキンキン人口も増加中です！



みりん♪とキラキラと光るキンキンキャップを見せに来る子どもたち。

その中には、昨年には、キャップに白砂だけ入れて「白砂祭り」と、大きごみさんと
同じ！ついでに満足した子も。その子はいつの日か、白砂じゃなく、泥が光るんや!!?と気
がな。挑戦しはじめていたのも、まだ集中力が続かず、途中で飽きて他の所へいっ
でも、また、やめる。飽きる。やめる。そんな日々をくり返し、集中する時間を延びていき、
ついには!! とキラキラと光るほどに、キンキンが光るまでに子どもたちが感じた、気がついた、トライ
してやり直し、いよいよとこれだけのことを経験するんやろう。キンキン道の奥の深さを感じます。

10月のアスカオリンピックの感想 たくさんたくさん

❀ ありがとうごさいました ❀

保護者の皆さんの思いに、なんでもね！と答とたり、なるほど!! と打たり❀
おうちの子どもの姿もだのこえよ 毎日カウントダウンしてくれたこと。ア！イ！カ！と叫んで
たこと、練習を「見て見て派」や「のり派」があること、緊張もしたことが、おうちでか
見れないおんねの姿が思い浮かびました。これ、アスカで一緒に過ごしていることがおんねの
❀ 中、楽しく積み重ねてくれているんやと嬉しかったです♡

松原
L332



※アレルギー対応メニューです。

Table with columns: 日にち, 献立, 食材, 朝のおやつ, 昼のおやつ. Contains daily menu items from Nov 1 to 30, including dishes like 'カレーライス', 'ハンバーグ', and 'パスタ'.

※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言えます。
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、酒類、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。

