

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きました。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」とツッコンでしまい、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年があつという間に感じことがあります。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で、あつ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を考えています。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いはず、楽しい旅行も友人がそうは思っては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「あつという間やったね」と時間を共有できたら、これ以上のことはないですね。Have a nice November

民谷

年長だより

11月号 たなちゃん



たなちゃんさむへくなつてきましたね...! 年長さんはそんなど
お構いなしに元気いーーぱい あそんでいます!

木にピック大成功~!!

たなさんの競技で、かいはいやソングでくれました!

特にタヌキソルーは迫力もあツ、みんな輝いていました!
競技前の緊張感、トドけていたよ~!!

11月には~お泊り保育!!!

南楽田にはハロウィン! もうたなさんの10月はレーベン。

11月にはお泊り保育がありまつー!! 楽みですよ

おやすみ~



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ごと、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を強まつてきました。

10月はスポーツの秋と言うこともあり、年中さんも園庭に出で、「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「大縄跳び」と「ドッヂボール」
を子ども達に広めたくよく子ども達とやっていました。

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になつてきています。引き続き11月も大縄(8の字)
を継続してやつこいきたいと思います。

ドッヂボール

最近年長さんがやつこいるのを見て数人の
子ども達がドッヂボールに興味を持つようになり
そこからどんどんドッヂボールの輪が広がつていきました
今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てもらいながら楽しんでいます。これがまた
もつてドッヂボールの輪を広げていきたいと思つています。

もも きんだより

肌寒い季節になりました。外で遊びやすい気候になってきました。

最近は、ルールの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、ケイドロ、等々…。新しい…あとひも、すぐに理解をして、追いかけて、「キャー」と叫んでいる姿たまに、真剣な手つきで、追いかける姿が、印象的です。

これからグレーフ活動も取り入れていきます😊

更に集団あとひが楽しくなりますね♪



Rinachan

「ひまわり鬼ごっこ」とは…
ひまわりの花びらの中をいか
逃げれない、せまい空間での
トトロを舉げる鬼ごっこです!!



いちごandみかん News 11月号

しりちゃん

朝晩は急激に冷えて寒くなっていますが、日中はほのかほのかとして過ごしやすい気候になっていました♪

最近のいちごさん・みかんさんは、アーチカオリンピックも終めて2クラスの仲がより一層深まってきているを感じます★

リレーなどもまたみんなで頑張りました。しょぼ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たですが…

寒さに負けず、元気いはいで

楽しんでいきたいと思します♪

11月は新しい遊びを取り入れていこうと
考えているのでお楽しみに★



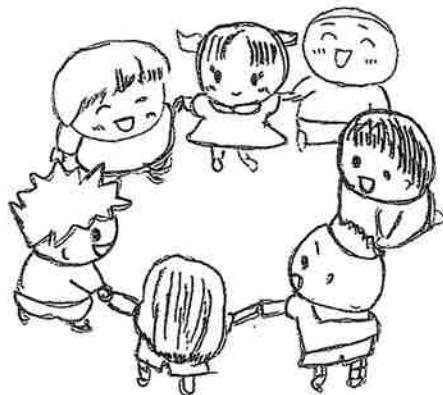
りんごだより

またちゅん

オリンピックと言う大きな行事を乗りこえる事ができたりんご組さん。
一日と絆が深まり、みんなで遊ぶ事の楽しさを感じています。

手をつなぐって楽しいも！うれしいも!!

絆が深まつたりんご組は『どうさんとくもの巣』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「友達を呼んでいき最後は
8人+先生で1つの輪になります」そして「くもの巣プリンセスました~」で
ひっくり返る姿とってもかわいいですね
1日になると肌寒くなってしまいますが寒さに負けず
8人全員でまとたくさんの遊びに挑戦していこうと
思います*



から、といった気候のほかほのかの陽ざし☀

✿✿✿✿✿ のベストシーズン到来!

甲庭のキンキン人口も増加中です♪

りんごとピカッと光るキンキンキャラを見せて来てくれる子どもたち。
その中には、昨年にはキャラと一緒に砂だけ入れて「ていました」と大いに喜んだ
同じ!ついで満足した子ども。今日はいつの日か砂じゃなく泥が光るや!!?と気
づいて挑戦してはじめました。でも、まだ集中力が続らず途中で飽きて他の遊びへ。
でも、またやめます。飽きます。やめます。そんな日々をくり返し集中する時間を延ばします。
ついで!!ピカッと光るほどに今 キンキンが光るまで子どもたちが感じたり、喜びたり、トライ
してみたりと、いい感じだけのことを経験するんやろ。キンキン道の奥の深さを感じます

10月のアカオリンパクの感想 たくさんたくさん

ありがとうございました

保護者の皆さんの思いに心懐すね!とおどり、手ほどく!とおどり
おうちでの子どもの姿もたのしくて毎日カットグランしてもらいたい。アソシ!か!と叫んで
たり、練習も見て見て紙や「つめたり紙」があるよ。緊張もしてない。おうちでいか
見れないさんはの姿が思ひ浮かびました。んで、アリカと一緒に過ごしているのがみんなの
中に楽しく積み重なってくれてこんなかっこいい感じでした



11月 アソカ学園 2022年 11月献立

当月はフレギー対応食です。

日ごろ	献立	食材	朝のおやつ	3時のおやつ			
1日 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりとさみのごまドレ和え すまし汁	米 豚肉 きゅうり 野菜 玉ねぎ 蒸し鶏 人参 キャベツ かつお昆布だし 味噌	しめじ ピーマン 庖丁 トマト缶 バブリカ赤 人參 なす ケチャップ ウスターソース コンソメ=ブイヨン	しょうが 元気 とうもろこし スコーン(12歳少) /たべごうぶつ			
2日 (水)	ミートスパゲティー ボイルサラダ みかん缶 コンソメスープ 牛乳	スパゲティー カリフラワー みかん缶 ホールコーン 人参 牛乳⇒お茶	豚ミンチ ホールコーン ウインナー ムキ豆板 コンソメ=ブイヨン	トマト缶 バブリカ赤 人參 なす ケチャップ ウスターソース コンソメ=ブイヨン	りんご りんご スコーン(年中年長) /たべごうぶつ		
3日 (木)	休食日		文化の日				
4日 (金)	ごはん 鶏肉のカレーマヨ炒め テンゲン菜の和え物 豆腐の味噌汁 牛乳	米 鶏もも テンゲン菜 豆腐 牛乳⇒お茶	玉ねぎ バブリカ赤 三つ葉 味噌	エリンギ ツナ缶⇒離去 味噌	力レ一粉 人参 かつお昆布だし マヨネーズ⇒アレルギー用 庖丁 トマト缶⇒アレルギー用	薄焼きサラダ せんべい かっぱえびせん	
7日 (月)	ごはん 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⇒離去 高野豆腐 わかめ 牛乳⇒お茶	人参 玉ねぎ	ひじき 味噌	玉ねぎ かつお昆布だし スナップエンドウ かつお昆布だし	さつまいも アンパンマン あげせん	
8日 (火)	ごはん 鶏のもやしあんかけ ほうれん草の和え物 大根の味噌汁	米 鶏 ほうれん草 大根	もやし 人参 うすあけ	人参 竹精 味噌	しめじ かつお昆布だし 青葱	かつお昆布だし 米ポンバー かぼちゃクッキー	
9日 (水)	コーンパーラーメン ぎょうざ 小松菜のナムル オレンジ 牛乳	ヤキそば ぎょうざ 小松菜 オレンジ 牛乳⇒お茶	ロースハム⇒離去	ホールコーン	ギャバツ 人参 青葱 中華だし⇒離がらスープ 味噌	中華だし⇒離がらスープ 味噌 バター⇒離去	りんご おにぎり(12歳少) /ハッピーターン
10日 (木)	ごはん 八宝菜 水菜のドレ和え 中華スープ	米 豚肉 水菜 しめじ	白菜 玉ねぎ ロースハム⇒離去	人参 白葱	ビーマン フレンチトレッシング⇒アレルギー用 中華だし⇒離ガラスープ	ロールイカ たけのこ水素 にんにく しょうじ離がらスープ オイスターソース	野菜ブチックキー おにぎり(年中年長) /ハッピーターン
11日 (金)	さき焼き耳 里芋と竹輪のサラダ ゼリー すまし汁 牛乳	米 小芋 ゼリー なめこ 牛乳⇒お茶	牛肉 竹輪	焼豆腐 きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ マヨネーズ⇒アレルギー用	かつお昆布だし 糸こんにゃく 青葱	ペアピスケット アンパンマン キャラメルコーン
14日 (月)	ごはん コロッケ マカラニサラダ 玉葱の味噌汁	米 コロッケ⇒離肉 マカラニ 玉ねぎ	ロースハム⇒離去 切跡	人参 白葱	玉ねぎ 味噌	マヨネーズ⇒アレルギー用 かつお昆布だし	さつまいも さやえんどう スナック
15日 (火)	ごはん 豚肉の塩麹炒め りんごとさつまとのサラダ えのきの味噌汁 牛乳	米 豚肉 りんご えのき 牛乳⇒お茶	人参 さつまいも 青葱	しめじ ロースハム⇒離去 味噌	玉ねぎ ほうれん草 マヨネーズ⇒アレルギー用	ほうれん草 塩麹なし かつお昆布だし	ウエハースチョコ クリーム アンパンマン やさいせんべい
16日 (水)	けんらんうどん 白菜のゆかり和え チキンポーリー キャンディーチーズ	うどん 白菜 チキンポーリー⇒離去 キャンディーチーズ⇒離去	鶏肉 人参	こぼう カニスティック	人参 ゆかり粉	まいだけ 小芋 薄揚げ 白葱 だしかつお	りんご ふかしいも (12歳少) /ボテコ
17日 (木)	菜飯に豚 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁	米 白飯 厚揚げ ほうれん草	大根 玉ねぎ	人参 医薬	かつお昆布だし かつお昆布だし		きな粉 フィンガーピス ふかしいも (年中年長) /ボテコ
18日 (金)	キーマカレー 海藻サラダ パイント 牛乳	米 海藻サラダ パイント 牛乳⇒お茶	合挽ミニチ キャベツ 玉ねぎ	玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 プロッコリー	ピーマン 庖丁 じゅがいも カレールー⇒アレルギー用 中華だし⇒離がらスープ	ミニ小魚スナック 豆乳ドーナツ
21日 (月)	ごはん ミニチキン キャベツのドレ和え そうめんの味噌汁 牛乳	米 ミニチキン キャベツ そうめん 牛乳⇒お茶	玉ねぎ 三つ葉	パプリカ黄 味噌	玉ねぎ 人参 かつお昆布だし	フレンチトレッシング白⇒アレルギー用	さつまいも アンパンマン ふんわりコーン
22日 (火)	ごはん ブリのごま照り焼き いんげんの和え物 さつまいもの味噌汁 牛乳	米 ブリ⇒離肉 いんげん さつまいも 牛乳⇒お茶	ゆりごま 人参 玉ねぎ	しめじ			パリパリやさしい チップス マリー ^{ビスケット}
23日 (水)	休食日		動物感謝の日				
24日 (木)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 春雨サラダ 野菜スープ	米 厚揚げ 春雨 玉ねぎ	人参 醤油⇒離去 人参	玉ねぎ きゅうり ムギ枝豆	しめじ 人参 ホールコーン	ケチャップ 中華だし⇒離	元気なポンせん サッポロポテト
25日 (金)	ロールパン ウインナーのボトフ コンサラダ 牛乳	ロールパン⇒アレルギー用 ウインナー ホールコーン 牛乳⇒お茶	キャベツ パプリカ赤 玉ねぎ	玉ねぎ ロースハム⇒離去	人参 カリフラワー	じゃがいも プロッコリー フレンチトレッシング味⇒アレルギー用	飛行機 ピスケット おにぎりせんべい
28日 (月)	ごはん チキンナゲット ソナとマカラニのケチャップ炒め 南瓜の味噌汁 牛乳	米 チキンナゲット ソナ缶⇒離去 南瓜 牛乳⇒お茶	マカラニ 青葱	玉ねぎ 味噌	エリンギ かつお昆布だし	人参 ケチャップ ウスターソース	さつまいも アンパンマン お米ボール
29日 (火)	ハヤシライス グリーンサラダ みかん缶 牛乳	米 キャベツ みかん缶 牛乳⇒お茶	牛 プロッコリー	玉ねぎ ロースハム⇒離去	人参 トマト缶 マッシュルーム缶 パプリカ黄	にんにく ハヤシルー⇒アレルギー用 庖丁 中華だし⇒離がらスープ	黒豆 きなこあられ ミルクポーロ
30日 (水)	塩焼きそば しゅうまい キャベツのり和え 中華スープ	やきそば しゅうまい⇒離去 キャベツ ホールコーン	豚肉 水菜 人参	ロールイカ 味噌	玉ねぎ 人参 絹みのり	もやし 玉ねぎ 人参 塩だれ	りんご アンパンマン ビスケット

※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。



冬になると風邪をひきやすくなりますが、その原因是気温と湿度にあります。

人の体は、体温が1°C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。

風邪をひかない為には体を温め、栄養バランスの良い食事を心がめましょう。

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、鯖、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、
ブーアール茶などです。



発酵食品

味噌や納豆、豆豉、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。

