令和8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 アソカオリンピック	2 代休	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11 南楽園遠足	12 アソカ諸費用11月分引落し ウエルカムDAY2歳	13 お誕生日集会 ウエルカムDAY2歳	14
15	16	17 ウエルカムDAY年少	18 ウエルカムDAY年長	19 ウエルカムDAY年中	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25 避難訓練	26 ウエルカムDAY2歳	27 ウエルカムDAY2歳	28
29	30 ウエルカムDAY1歳					

12月の予定

12月14日(月)アソカ諸費用12月分引落し

ウエルカムDAY《12月》 年長・年中・年少・2歳・1歳 ※9:50より始まります。

クリスマス集会

年末年始について

12月25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(月)～1月5日(火)冬休み 1月6日(水)3期スタート

令和８年度　11月号

日頃の子どもたちの姿を振り返ると、自分の好きな遊びを見つけ、「これがしたい！」「あれもやってみたい！」と、自分の思いを伝えてくれることが増えてきました。季節が一気に進み、肌寒さを感じる日も増えてきましたが、園庭では体をいっぱいに動かして遊ぶ姿が見られます。夢中になれる遊びがあり、自分からやってみようとする気持ちがある。そんな毎日の積み重ねが、アソカオリンピックにつながっているのかなと思います。当日、子どもたちがどんな表情を見せてくれるのか、今から楽しみにしています。また、お昼にはご家族でお弁当を囲む時間もあります。頑張ったことや楽しかったことを話しながら、ご家族で楽しいひとときを過ごしていただけたらと思います。オリンピック後に、ぜひ感想文の提出をお願いいたします。子どもたちの頑張る姿や成長を見て感じたことなど、ご家族の皆様の思いを聞かせていただけるとうれしいです。そして、今年も保護者リレーがあります！子どもたちに負けないくらい、保護者の皆様にも思いきり楽しんでいただけたらうれしいです。ただし、気持ちは前へ前へと走っても、体は無理のない範囲でお願いしますね。くれぐれもケガのないよう、よろしくお願いします。



先日、アソカの卒園児たちが通う小学校の運動会を観覧させていただきました。久しぶりに見る卒園児たちの姿に懐かしさを感じるとともに、大きく成長したことをうれしく思いました。アソカで過ごした日々からさらに経験を重ね、それぞれの場所で頑張っている姿は、とても頼もしいものでした。

4月から始まったアソカでの生活も、気が付けば半年以上が過ぎ、今年も残すところあと２ヶ月となりました。長い人生の中で、子どもたちがアソカで過ごす時間は、ほんの一部分にすぎません。けれど、今を生きるアソカっこにとっては、人生の大半ともいえる時間をアソカで過ごしています。そう考えると、この場所で好きな遊びを見つけ、夢中になり、思い切り遊んでほしいと願います。そのために子どもたちが「もっと遊びたい！」「明日もアソカに行きたい！」と思えるような毎日をつくることが私たちの大切な役割だと考えています。11月もどうぞよろしくお願いします。

民谷

11月 アソカ学園　2026年　11月献立

※印はアレルギー対応表記です。

日にち	献立	食材								朝のおやつ	3時のおやつ
2日 月	休食日										
3日 火	休食日										
4日 (水)	ごはん エビフライ マカロニサラダ わかめの味噌汁 牛乳	米 エビフライ マカロニ カットわかめ 牛乳	ケチャップ ロースハム 玉ねぎ	コーン冷 かつお昆布だし	マヨネーズ					かにビス	オレンジゼリー（1.2才少）とうぶつビスケット
5日 (木)	大豆とひき肉のカレー ツナコーン みかん缶 牛乳	米 ツナ缶 みかん缶 牛乳	合挽ミンチ コーン冷	大豆水煮 キャベツ	玉ねぎ フレンチドレッシング※	にんじん	コンソメ	カレールウ		ウエハース	オレンジゼリー（年中 年長）/とうぶつビスケット
6日 (金)	ごはん 鶏の味噌照り炒め ひじきサラダ 薄揚げの味噌汁 牛乳	米 鶏もも ひじき 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	しめじ きゅうり かつお昆布だし	白ねぎ トマト	にんじん				いちごちゃんクッキー	雪の宿
9日 (月)	ごはん コロッケ ハムサラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳	米 コロッケ キャベツ 玉ねぎ 牛乳	ロースハム 切麩	にんじん かつお昆布だし	フレンチドレッシング※					さつまいも	かっぱえびせん 1才からのかっぱえびせん
10日 (火)	ナポリタンスパゲティー ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ ゼリー 牛乳	スパゲティー ブロッコリー キャベツ ゼリー 牛乳	ベーコン にんじん コーン冷	玉ねぎ　にんじん コーン冷 コンソメ	ピーマン 焼肉焼肉ドレッシング	トマトソース	ケチャップ	ウスターソース	コンソメ	かぼちゃクッキー	チョイス
11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 牛肩ロース 白菜 小芋冷 牛乳	ごぼう にんじん 青ねぎ	にんじん カニスティック かつお昆布だし	ムキ枝豆冷					バナナ	はりんこ
12日 (木)	ごはん 鮭の塩麹焼き 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 牛乳	塩麹タレ 大根 玉ねぎ	にんじん かつお昆布だし	かつお昆布だし					元気くまサンド	豆乳ドーナツ
13日 (金)	ロールパン ウインナーのボトフ コーンサラダ コンソメスープ 牛乳	ロールパン ウインナー コーン冷 小松菜 牛乳	キャベツ パプリカ赤 にんじん	玉ねぎ ロースハム コンソメ	にんじん フレンチドレッシング※	じゃがいも	ブロッコリー	コンソメ		ウエハース	おっとっと/かにビス
16日 (月)	菜飯ご飯 ミニチキン スパゲティーサラダ 大根の味噌汁 牛乳	米 ミニチキン スパゲティー だいこん 牛乳	菜飯ご飯の素 にんじん 玉ねぎ	コーン冷 かつお昆布だし	マヨネーズ					さつまいも	ムーンライト
17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 牛乳	玉ねぎ にんじん えのき	しめじ すりごま かつお昆布だし	ピーマン	にんじん	塩だれ			いちごちゃんクッキー	おにぎりせんべい
18日 (水)	野菜うどん 五目大豆煮 チキンボール ゼリー 牛乳	うどん 大豆水煮 チキンボール ゼリー 牛乳	豚肩ロース ちくわ	しめじ　えのき ひじき	白菜 ごぼう	ほうれん草 にんじん	にんじん グリンピース冷	白ねぎ かつお昆布だし	うどんだし	バナナ	チーズ蒸しケーキ（1.2才少）/マリービスケット
19日 (木)	ごはん 赤魚の塩焼き いんげんの和え物 さつま芋の味噌汁 牛乳	米 赤魚 いんげん さつま芋 牛乳	にんじん 玉ねぎ	かつお昆布だし						かぼちゃクッキー	チーズ蒸しケーキ（年中 年長）/マリービスケット
20日 (金)	すき焼き丼 ちくわサラダ パイン缶 わかめスープ 牛乳	米 ちくわ パイン缶 カットわかめ 牛乳	牛肩ロース きゅうり 白ねぎ	焼き豆腐 にんじん ウェイパー	にんじん マヨネーズ	白菜	玉ねぎ	糸こんにゃく		元気くまサンド	サッポロポテト/おこめハフココア
23日 月	休食日										
24日 (火)	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	米 ハンバーグ キャベツ じゃがいも 牛乳	ケチャップ にんじん カットわかめ	コーン冷 かつお昆布だし	フレンチドレッシング※					ウエハース	ハッピーターン/ひこうきビスケット
25日 (水)	焼きそば しゅうまい ほうれん草の和え物 卵スープ 牛乳	焼きそば しゅうまい ほうれん草 卵 牛乳	豚肩ロース しめじ 玉ねぎ	玉ねぎ ごま	にんじん ウェイパー	ピーマン	キャベツ	ウスターソース	お好みソース	バナナ	きなこラスク（1.2才少）/ハーベスト
26日 (木)	ごはん 豚肉の塩麹炒め さつま芋サラダ えのきの味噌汁 牛乳	米 豚肩ロース さつまいも えのき 牛乳	にんじん ロースハム 青ねぎ	しめじ にんじん かつお昆布だし	玉ねぎ マヨネーズ	ほうれん草	塩麹タレ			いちごちゃんクッキー	きなこラスク（年中 年長）/ハーベスト
27日 (金)	連試しカレー 彩りサラダ プロセスチーズ 牛乳	米 キャベツ プロセスチーズ 牛乳	牛肩ロース きゅうり	玉ねぎ パプリカ赤	じゃがいも コーン冷	にんじん フレンチドレッシング※	カレールウ	コンソメ		かぼちゃクッキー	星たべよ
30日 (月)	ごはん 春巻き 春雨サラダ お麩の味噌汁 牛乳	米 春巻き 春雨 切麩 牛乳	にんじん 玉ねぎ	きゅうり かつお昆布だし	焼き豚					さつまいも	ぼんち揚げ かにビス

※朝のおやつは1、2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。
※1才児のみ、コンソメ⇒鶏がらに変更になります。

寒くなると食べたくなる！お鍋のひみつ

肌寒い日が続き、手足が冷たくなっていませんか？
そんな時はお鍋を食べましょう！！

美味しいだけではなく、栄養も豊富で体の芯から温まる、いいことばかりの鍋料理。
特に野菜は、煮ることでカサが減り、サラダで食べるよりも効率よく、たくさん摂ることができます。
肉や魚、練り物などのたんぱく質、野菜に含まれるビタミンやミネラル、根菜やきのこ類の食物繊維など、たくさんの栄養が豊富に摂取でき、出汁に溶け出した栄養も、締めの麺類や雑炊で無駄なく摂取できます。
（※濃い味のお鍋は塩分が高いので、だしまで飲み干すのは要注意です。）

寒い日はあったかお鍋で体の芯から温まりましょう。



寒くなっても水分補給はしっかりと



熱中症や脱水症状などに最も注意すべきは夏ですが、肌寒くなった今の季節も注意が必要です。
夏ほど汗をかかず、のどの渇きも感じにくい今の季節こそ、水分補給は意識的に行う必要があります。
汗や尿以外でも、呼気や皮膚、粘膜から体内の水分は排出されます。
特に冬は乾燥しやすく、知らず知らずのうちに体内の水分量が低下している恐れがあります。
こまめな水分補給を心がけましょう。

『言葉が自己を変え　世界を変える』・・・⑤

ある日の夕方、Ｓくんがやってきました。「手がくさいねん」。どうしたのと聞くと、かめ虫を触ったそうです。「臭いからビニール袋ちょうだい」。手を洗っておいでと言ったので洗ってきたのですが、やはり駄目なようで、そこで、手にビニール袋を被せたいとのこと。被せたのですがまだ「臭い」とのこと。今度は、テープでビニール袋の口を閉めてといわれて、バンドエイドで閉めたのですがやはり、まだ臭いとのこと。「もう一枚ビニール袋頂戴」といって２枚、手に被せました。「お風呂に入って洗えば大丈夫だよ」とＳくんに話して別れました。微笑ましい話ですが、ふと哲学者ニーチェの言った言葉を思い出しました。「清潔は幸福につながる」と・・・ニーチェは子どものころからの清潔観が将来の清潔・節度・温厚という品性につながり、それが美徳に変質し、自分にも周囲の人々にも幸福をもたらすと言います。手を洗う等の物理的行為が何故、精神的な品性にまで高まるのか。それは、「汚い」という言葉が不衛生な事柄の他に仕事や行動にも使われるからです。「盗み」・「嘘」・「だまし」等は「汚い」という言葉で表現します。物理的衛生観念は精神や行動にも繋がっています。そう言えば、たまに背広をきちっと着たりすると行動が変わりますし、車を洗ったりすると運転も丁寧になりますネ。　心と体は繋がっています。きっとＳくんは将来みんなを幸福にする人間になると思います。

「果てのない欲望から離れよ」　　（白取晴彦のことばより）

多くの人の悩み・苦しみは欲望から来ている。どういう欲望か。他人が欲しがっているものを欲しがるという欲望である。　たとえば、流行の物は多くの他人が欲しがっている物である。完全に健康で、贅沢な暮らしというのも他人が欲しがっているものである。それらに美や強運を加えて、多くの他人は「幸せ」と呼んでいる。　　多くの他人が欲しがるそれらのものをあなたも追うならば、悩みと苦しみはずっとつきまとうことになる。なぜなら、どれだけ多く得たとしてもまだ足りないし、他人の欲望は変転を重ねて、とどまるところがないからです。さらに、他人の物しか欲しがらないというあなたの姿勢自体が苦しみの根源であろう。と、いうのも、自分が本当は何を欲しているのかいまだに見つけることができないいからであるし、他人が欲しがっているものを現実に多く得たところであなた自身が少しも豊かにはならないし、満足もしないからである。

すでに価値がさだめられたものがそこに存在していて、誰かがそれを得るわけではない。忘れてはならない。何かに価値を与えるのは常にあなたなのである。他人ではない。
そのことに気づいたとき、人生は一変して意味深いものになる。

「自分のしたいことをせよ」

自分が本当は何をしたいのか、はっきり知っていなければならない。自分のしたいことを知らない限り何をしたところで、不本意な感じがつきまとうだろう。　ともかく、自分のしたいことをするのが満足への道である。　ところが、怠け者は自分のしたいことをするのを環境や周囲の人間が妨害していると言い張るものだ。しかし、彼は自分をあざむいているだけにすぎない。自らの怠慢を・・・　　（麻生）