

# 元気な子 最後までがんばる子 思いやりのある子

令和6年11月25日

磐田市立竜洋東こども園

園長 日向 奈美恵



今年は、例年にも増して秋がなく体を動かすと、ほんのり汗ばむ季節から、急に朝夕の風の冷たさを感じる季節となりました。これからの季節は、寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期となりますので、家庭や園でもうがい、手洗いをし、十分な栄養、休息をとりたいですね。

11月1日には、ぞう・ぱんだ組が、園の畑でサツマイモ掘りをしました。サツマイモのつるを使っての遊びも盛り上がりました。そして21日には、園で収穫したサツマイモをホットプレートで焼いて全園児で頂きました。どの子も「おいもパーティー楽しみ!」「おいしい。」「もっと食べたいなあ。おかわりください〜い。」と、大好評で秋の味覚を全園児で味わうことができました。

こあら・ぱんだ組



ぞう組：つるが重たいなあ〜



ぞう組



つる遊び：綱引きだよ〜



11月21日ホットプレート焼き  
どのクラスも実際に焼いている所を見たよ。

## 朝食って体にいいこといっぱい!!

朝食に炭水化物（ご飯、パン、麺類、お餅など）を摂取することは、夜の間長い絶食状態だった脳や体にエネルギーを補う役割があります。脳や体をしっかりと目覚めさせてくれて、体を動かす原動力になります。そのため、朝食をしっかり食べることで、頭の回転もよくなり、元気に遊ぶことができます。

タンパク質（肉、卵、乳製品、大豆など）を摂取することで「トリプトファン」が構成され、気分や食欲上昇効果、痛みなどの調整をし、「セロトニン」と言うさらに質の良い睡眠を促すホルモンの分泌を促してくれます。規則正しい食事が、体のリズムをつくります。つまり、ストレスケアや質の良い睡眠の準備は朝食からはじまっているのです。

朝食に、「セロトニン」や「トリプトファン」を多く含む食品を摂取することで、心身の安定を促してくれます。時間がない朝でも簡単に食べられるおにぎりの中に魚や肉を入れたり、トーストにのせてピザ風にしたりと、ロールパンに挟んでサンドイッチにしたりすると食べやすいですね。

温かい味噌汁や、スープなどを追加することで、簡単に栄養も摂れ、体が温まることで、より自律神経の安定にもつながりますね。お子さんだけでなく保護者の方々にも良い情報ではないでしょうか？是非参考にしてみてください。

トリプトファンを多く含む食品

- 大豆製品（豆腐・納豆・味噌汁など）
- 肉・魚（特にマグロ・レバーなど）
- 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）
- その他（卵・バナナ・ごま・ナッツ類など）



### ●継続書類を配布（保育園枠）

次年度の保育継続書類を12月に入りましたら、各家庭に配布予定です。

職場で「就労証明書」を記入していたとき、園まで提出してください。

保護者の方の就労先や転居、家族構成が変わったなど家庭の状況に変更がありましたら、すぐにお知らせください。書類記入し、提出していただきます。

### 絵本の世界より（表現遊びの楽しさへ）

うさぎ、ぱんだ、ぞう組より素敵な音楽や、歌声が聞こえてきます。表現は、かいたり、つくったりすることもそうですし、話したり、歌ったり、体で身体表現することも表現となります。

うさぎ組

園では、大好きな絵本や、昔話などから、お話の世界に親しみをもって、友達と一緒に遊ぶものをつくったり、なりきって遊んだりしています。

12月の『ひがしっこまつり（表現遊び）』当日の姿だけでなく、そこまでの過程を大切に、子ども達の姿をみとっています。



# 12月行事予定



☞保護者参加 ★保育園部 ◆幼稚園部

日	曜日	★保給食	◆幼給食	行事など	その他
1	日			つめを切る日	各種申請（土曜保育、給食回数変更書類）必要な方はお忘れなく！
2	月	○	○		
3	火	○	○	📷撮影日 絵本読み聞かせ(ぱんだ・ぞう)	
4	水	○	○		
5	木	○	○	🎨ひがしっこまつり【表現遊び】(うさぎ・ぱんだ)	保育アンケート配信回答12/10(火)まで
6	金	○	○	🎨ひがしっこまつり【表現遊び】(ぞう)	
7	土			★土曜保育	11月15日配布の手紙を御確認ください
8	日			つめを切る日	
9	月	○	○	竜洋3園交流【めいわ保育園へ行きます】(ぞう)	
10	火	○	○	園庭開放(未就園児)	
11	水	○	○		
12	木	○	○	クリスマス会	◆幼稚園部 18・19日 11時降園 12/20～1/7 冬季休業
13	金	○	○	避難訓練【火災】	
14	土			★土曜保育	
15	日			つめを切る日	
16	月	○	○	食育イベント【ピザ】(ぞう)持ち物:エプロン・三角巾	
17	火	○	○	餅つき	
18	水	○	△		☞相談日
19	木	○	△	幼稚園部終業式(うさぎ・ぱんだ・ぞう)	
20	金	○	△		1月土曜保育申請☞
21	土			★土曜保育	
22	日			つめを切る日	
23	月	○	△		口座残高の確認をお願いします。
24	火	○	△		
25	水	○	△		給食費・保育料振替日
26	木	○	△		
27	金	○	△	うさぎ組午睡終了	
28	土			★土曜保育	★保育園部 12/29～1/3 年末年始休業
29	日			年末休業	
30	月			年末休業	
31	火			年末休業	

## 1月の主な予定

8日 幼稚園部始業式 9日 身体測定(ひよこ・りす・こあら) 10日 身体測定(うさぎ・ぱんだ・ぞう)  
14日 絵本読み聞かせ 14・15日 竜洋3園交流(ぞう) 21日 交通安全教室(ぱんだ・ぞう)  
24日 避難訓練・幼年消防クラブ(ぞう) 28日 園庭開放 29日 園外保育【竜洋図書館】(ぱんだ)

## お知らせ・お願い

- ・12日のクリスマス会では、サンタさんからのプレゼントを持ち帰ります。子ども達には夢のある伝え方をしますが、プレゼント代は保護者会費より支出させていただきます。
- ・17日の餅つきでは、ぞう組の子ども達が石臼と杵で餅をつく体験をします。給食のE-ムサービスより男性職員にも協力させていただきます。ついた餅は鏡餅とし、食用にはしません。
- ・うさぎ組の午睡は12月末までとなりますので、1月からは布団の準備はいりません。
- ・「手ぶら登園」(おむつサブスク)を登録された方については、おむつの用意は必要ありません。お知らせしてある通り、12月は無料となり、解約をしなければ1月から利用料金が発生します。登録されていない方は、これまで同様にむつの準備をお願いします。

