

11月の園だより

2025. 10. 29 記

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。子ども達は、散歩に出かけては、落ち葉で遊んだりコオロギを捕まえたいと、秋の自然との触れ合いを楽しんでいます。11月は生活発表会があります。春から大きく成長した子ども達の姿、かわいらしい姿を見ていただきたいと思います。楽しみにしていただきね。

お知らせとお願い

- ・11月8日(土)は生活発表会があります。4部に分かれており、集合時間が各部署で違います。集合時間に合わせて登園して下さい。詳しい内容は後日お知らせします。
 - ・「**車上荒らしにご注意下さい**」陽が落ちるのが早くなり、降園時車上荒らしに狙われやすい季節となりました。車から離れる時には、貴重品を車内に置かず、必ず施錠するようにしましょう。
 - ・今年度の**年末年始の休園は、12月29日(月)～1月3日(土)**となります。
 - ・11月は児童虐待防止推進期間です。虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時、出産や子育てで悩んだ時 こちらへご相談、ご連絡下さい。
(連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。)
- 小樽市こども未来部 こども家庭課 家庭相談係 TEL 32-5208 FAX 32-8388
北海道中央相談所 011-631-0301



11月の行事予定

- 3日(月) 文化の日 休園
- 4日(火) 身体測定(ねこ、こうさぎ、うさぎ組)
- 5日(水) " (いぬ組)
- 8日(土) 生活発表会
- 10日(月) 避難訓練(地震)
- 17日(月) スイートポテトクッキング(いぬ組)
- 24日(月) 勤労感謝の日 振替休日～休園



ちゃん

4歳になります!

くん

4歳になります!

ちゃん

3歳になります!





ひだまり通信

TEL 0134-26-0618



今年インフルエンザの流行が例年よりも早いそうです。インフルエンザにかからないためには、免疫力をアップするのが良いと言われています。では免疫力はどうすればアップするのでしょうか？まず1つめは「身体を冷やさない」。身体が冷えると免疫力は低下します。マッサージや湯船につかるのが効果的です。2つめは「ストレスをためない」。ストレスも免疫力も、自律神経と深く関わっているそうです。ウッドハウスで遊んで、ストレス解消しませんか？3つめは「軽い運動をする」。心地良い程度の運動がポイントだそうです。お天気が良ければ園庭で体を動かすのはいかがでしょうか？4つめは「バランスの良い食事を取る」。タンパク質、ビタミン、食物繊維等をバランス良くとれるといいですね。食欲の秋全開でいきましょう。5つめは「笑う」。笑うことで免疫細胞が活性化されると共に、笑うことで気持ちが前向きになる心理的効果も期待できるそうですよ。ウッドハウスで親子で遊べば、自然と笑顔になれるかも・・・。免疫力アップのために(!?)是非お気軽に遊びに来てください。お待ちしております。

今月の予定

月	火	水	木	金	土
					1
3 文化の日 (休園)	4	5	6 活動日 10時～11時半	7	8 生活発表会
10	11 活動日 10時～11時半	12	13	14	15
17	18	19	20 活動日 10時～11時半	21	22
24 勤労感謝の日 振替休日 (休園)	25	26 活動日 10時～11時半	27	28	29

「お知らせ」と「お願い」

- ・日程表に記載してあります「活動日」にウッドハウスで親子で遊ぶことが出来ます。予約は必要ありません。10時から11時30分の間であれば出入りは自由ですので、ご都合の良い時間にお越しください。
- ・マスクの着用は自由です。各自のご判断におまかせします。入り口にはアルコール消毒液を用意しておりますので、ご自由にお使い下さい。発熱や風邪症状のある方はご遠慮ください。
- ・ウッドハウスでは自由に水分を摂っていただいてもかまいません。水筒(中は水かお茶)を持参してしていただき、適宜水分補給をして下さい。
- ・身体測定を希望により行っています。計測希望の方はお声かけください。
- ・在園児が使用していない場合や、少人数での使用によりスペースに余裕がある場合であれば、園庭で遊ぶ事が出来ます。お子さんの上着や帽子をご用意ください。保護者の方も一緒に遊べるようご準備をお願いします。
- ・都合により、遊びの広場「ひだまり」の予定が変更になる場合がございます。中止になった場合のお知らせは、随時ホームページで公開しておりますので、確認のほどよろしくお願い致します。

Makiko's

キッチン
～おいしいごはんを
召し上げれ～



今年度も引き続き、あかつき保育園の給食を担当しています管理栄養士に人気メニューを紹介してもらいます。今回は「鮭のあけぼの焼き」です。北海道の郷土料理、石狩鍋やちゃんちゃん焼きに使われる鮭。道民にとって最も身近な魚と言っても過言ではありません。保育園の子ども達は秋の遠足で余市のさけ・ます孵化場へ行ってきました。元気に泳ぐ鮭を見せて貰い、触りたい子はふれあう機会もいただいて、とても喜んでいました。人参の色が見た目にも美しい「あけぼの焼き」。今が旬の鮭で是非作ってみてくださいね。

鮭のあけぼの焼き

園児1人分

～材料～

鮭	50g
酒	1g
サラダ油	1g
人参	10g
マヨネーズ	5g

～作り方～

- ① 鮭は骨と皮を取り除く
- ② 人参は皮をむき、すりおろし、マヨネーズと混ぜておく
- ③ 鮭に酒をふりかけておく
- ④ フライパンに油をひき、③の鮭に②の人参をかけて、蓋をして焼く

～ポイント～

* 人参は生のまますりおろして大丈夫です

