

社会福祉法人 種の会
幼保連携型認定こども園
アルテ子どもと木幼保園
〒164-0001 中野区中野1-59-5
Tel 03-3365-0602



園だより

11

2025

ArteKodomotoKi



ホームページ



Instagram

お知らせ

- 10/24 にチャイルドケアメールでお知らせしました中野区のアンケート「満足度調査」にご協力下さい。電子申請（Logo フォーム）による回答です。11 月 28 日（金）まで。
- 運動会前日の早お迎えのご協力ありがとうございました。12 月 6 日（土）アート展の前日も午後から会場準備をはじめます。12 月 5 日（金）に早お迎えが可能なご家庭はご協力をお願い致します。今年度も午前中は在園児家族の鑑賞時間、午後は一般の方の鑑賞時間となります。詳細は後日お知らせ致します。
- 年末年始休園日：12 月 29 日（日）～1 月 3 日（金）
中野区より年末保育利用案内が届きましたらエントランス掲示板に貼り出しますので、ご利用の方はそちらをお申込み下さい。

November 11 2025						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3 文化の日	4 音楽あそび	5	6 運動あそび 発育測定	7 秋の遠足 (3・4・5歳)	8
9	10 音楽あそび	11	12 園見学会	13 運動あそび	14	15
16	17 音楽あそび	18	19	20 運動あそび 地域サーキット	21 避難訓練 (起震車5歳)	22
23 勤労感謝の	24 振替休日	25 音楽あそび	26 誕生会	27 運動あそび	28	29
30						

青字※地域サーキット、園見学相談会は地域にお住まいのご家族への子育て支援として開催しています。

こども誰でも通園制度試行的実施について

中野区では、保育所や幼稚園等を利用していない子どもを対象に、月一定時間まで時間単位で保育園を利用することができる「こども誰でも通園制度」を試行的に実施します。地域社会へ貢献し子育て家庭への支援を推奨する法人の方針により、当園でも令和 7 年 12～1 月に 1・2 歳クラスの枠で実施いたします。本事業は、子ども同士のふれあい、保育士の働きかけ等による子どもの発達を促す機会をつくり、保護者のリフレッシュや育児疲れによる負担軽減等を主な目的とするものですので、ご理解下さい。

幼稚園コースの申し込み終了

令和 8 年 4 月から入園希望の幼稚園コースは、定員の 2 倍以上となるお申し込みがありました。こども園の説明会に多くのご家庭がご参加下さいました。園の魅力をお伝え下さった保護者のみなさま、ありがとうございました。保育園コースの見学は、引き続き開催しております。

第三者評価結果 [評価結果](#)

ご協力ありがとうございました。

インターネット「とうきょう福祉ナビゲーション」で公表されています。ご確認ください。

※アンケートのご意見をもとに

- ・行事などの開催日や時間に関して、保護者様のご希望や子ども達の生活時間、園の運営・職員の体制などを考慮しながら次年度以降検討をさせていただきます。

- ・SNS 等の写真掲載に関して、入園時に確認を取っていますが、変更も可能ですので事務所までお声かけ下さい。

- ・その他、頂いた貴重なご意見・ご要望に関しては、今後の保護者会で説明したいと考えております。

みなさまからの温かなご意見が職員の励みとなっております。今後も貴重なご意見をお聞かせ下さい。



キンモクセイの甘い香りが漂ってきます。鉢植えの卒園記念樹のキンモクセイは、少しずつ大きくなり、いつの日か愛らしい花を咲かせてくれることでしょう。朝晩の冷え込みが増し、木々が色づき始めました。散歩で集めたドングリや落ち葉など秋の自然が子ども達を楽しませてくれています。紅葉山公園のモミジが美しく染まる日も待ち遠しいですね。

たくさんの運動会の感想と貴重なご意見をありがとうございました。当日の子ども達の姿から「感動しました」という声を多くいただきました。日々の一人ひとりのエピソードに少し前の姿を重ねて、成長を感じることも多いこの頃です。他者との関わりの中で葛藤し、人を思う気持ちが大きく育っています。何ができたかできないかよりも、心の育ちが大切なのだと子ども達は教えてくれます。

園長 山田寿江

アトリエって？

イタリアの教育哲学者ローリス・マラグッチは「アトリエは、子ども達がどう表現したいかを探る場所」と語っています。アトリエリストのエレオノラさんは「園全体がアトリエ」との考えでした。園のいたる所で探究と表現の世界が広がり、その形跡が残されています。アトリエは創作活動の場でもあります。アトリエで栗のイガを描いていた年長児が、「うまく描けるかな…」と気にしていました。よく見てみると「トゲが曲がってるのがある、色が違う」と発見があります。絵の良し悪しを評価すると上手く描けた方が良いと考えますが、何に気づいて何を表現したのか、その子どもの視点に注目することが重要です。子ども達の気づきや発想を形にするアトリエには、様々な素材が集められ大人でもワクワクします。子どもの興味や関心をもとに、ものや友だちと対話しながら深い学びを生み出しています。

アート展テーマ「しょく」

「しょく」というと何を思い浮かべますか？ 食欲の秋で、やはり「食」でしょうか。植物好きの方は「植」、職人さんは「職」かもしれません。混色の「色」、装飾の「飾」、触れる「触」もあります。一つの言葉が広がってイメージが膨らんでいきます。今年のアート展では、子ども達が興味をテーマに「しょく」とつながてみます。それぞれの発見や発想がどんな形として表現されるのか、そのプロセスも興味深いです。作品とドキュメンテーション（記録）の展示をご覧くださいアート展に、どうぞご期待下さい。

得意技でドラム披露

アトリエで素材を選び音を確かめながらドラムを手作りして、誕生会で会場を沸かせた年長のSくん。子どもは自分なりの考えを持っています。子どもの言葉（言語だけでない表現）に共感し、関心をもって応じながら対話の時間を大切にします。肯定的、受容的、応答的なやりとりの積み重ねが、考える力を育てていきます。子ども主体とは好き勝手にさせることなく、「子どもは能力がある」と子どもを尊重することです。すべての子どもは学ぶ権利があります。大人の価値観を押しつけず、子どもの発想を面白いと捉える感覚を持ちたいですね。



子ども同士のルール

主幹教諭：中村

1歳児クラスの友達が園庭で遊んでいた時の事です。

Aちゃんが使っていたバケツをBちゃんも使いたくなったようで、手をのばし取り合いになりました。「面白そうだから使ってみたいね。でもAちゃん遊んでいるから、終わったら使えるかな」などと声を掛けてみたり、同じようなバケツをそっと近くに置いてみたりしました。しかし2人共「このバケツ」で遊びたいのです。どうするかそばで様子を見る事にしました。

取り合いの結果、元々遊んでいたAちゃんの元に行きました。使えなかったBちゃんは泣き始めると、Aちゃんは近くにあったバケツを渡していました。「これじゃない!!」というように怒るかなと思ったら、ニコッと笑顔を見せてバケツをもらい、一緒に砂を入れていました。大人は先に使っていた子の物という事で、2人と話を始めるかもしれません。Bちゃんの使い気持ちは大切に、受け止めていきたいです。

1歳児同士でもどうすればよいか、考えています。又、お互いが納得し遊びを続けていくこともあります。大人が先回りして、大人が思う正解へ導いていくのではなく、失敗してもいいから自分で考えたやってみる事が大切だと思います。



泣いたら勝ち？

主幹教諭：黒木

10月31日に地域の6園でドッチボール大会が行われました。子ども達に人気の役割は元外野。元外野は投げるチャンスが多くあるからです。

アルテは勝ち進み、決勝の試合を迎えようとしているところでしたが、何やら揉めている様子。元外野を誰がやるかで長い話し合いの時間になりました。



Aさん「Bちゃんはさ、今日で最後なんだから、やらせてあげようよ！」

Cちゃんは、さっきも元外野をやっていたから駄目だよ」

Dさん「でも、Cちゃん泣いちゃってるよ！かわいそうだよ」

Aさんは他の希望者の2人に向かって「そしたらさ、泣いたらいいよ、泣いた人がやるってこと！」

2人は眉に力を入れるように悲しい顔に……。

しばらく話し合いは続き、Eさんが元外野をあきらめると譲ったことで決着しました。対戦相手を待たせてしまいましたが、ジャンケンではなくあくまで話し合うという姿勢を貫く姿に感心しました。この後の決勝戦ではアルテの圧勝で優勝！「終わり良ければ全て良し」となりました。

表紙の絵

5歳ナノ組のみらいさんがススキを観て描きました。穂先まで丁寧に観察して表現していますね。



AtoO

小さなお友達みっけ！

公園までお散歩に行っている時のこと、M くんの帽子に小さなお友達がやってきました。その正体は、テントウムシ！ 保育者が見つけて M くんに伝えますが M くんは頭に着いているとは思わずあたりをキョロキョロ……。隣にいた A くんは先生の指差しを見てテントウムシに気が付きます。指差しをして保育者とテントウムシを交互に見ては笑顔を浮かべ、右手で優しくテントウムシにタッチしていました。



触ってみたいな……

木の実や小石が気になる様子の R くん。指先で器用につまんで目線の高さまで持っていきじっと見つめます。周りを見てみると遠くにも木の実が落ちていることに気が付きました。石の上でハイハイをして土と木の実をギュッと一緒に握ります。土の細かな感触に驚いたのでしょうか、手のひらについた土を眺めると手をヒラヒラと振って振り落そうとしたり石で手を拭いたりしていました。



ぼくだ、わたし！

広場で遊んでいた時、時計台の下が反射して鏡のようになっていることに気が付きました。口を大きく開けてみたり指を差してみたりと映っている自分の反応を楽しむかのように表情を変えたり動いたりしていました。S さんは不思議そうに眉を寄せて額をくっつけては反射する自分と目を合わせていました。自分の顔を見ているのか、時計台の冷たさを感じているのか S さんにしかわかりませんが、まるで映っている自分のお熱を測るような姿に微笑ましさを感じました。



Ato1



走るの楽しい！

涼しくなってきた、散歩に行く機会が増えました。

散歩に行くときには、友達同士で手をつないで歩くことに挑戦しています。

走れるようになってきました。

手を大きく広げて「おいでー」と呼ぶと、「きゃー」と嬉しそうにしながら走り、「まてまてー」と追いかけると、腕を前後に振りながら逃げ、追いかっこを楽しんでいます。

往復で走ることができるように端と端に保育者がいると、片方の保育者に走っていくときにRさんとYくんは、“来ないの？”と心配そうな顔をしながら、「おいでおいで」と保育者を呼びます。保育者に向かって走ると同時に、追いかっこもしたい気持ちがあったのかもしれません。

園庭にある木の坂道。坂道の頂上まで登り、滑ったり、歩いたりしながら下っていきます。

中でも子ども達に人気なのは、段ボールに乗ってソリのように滑っていく遊びです。

電車が大好きなRくんは、「あずさ！」と言いながら、滑っていきました。それを真似するように、「ちゅうおうせん！」

「そうぶせん！」と言いながら、段ボールに乗っていきます。

言葉もたくさん出てくるようになり、新しい遊びで楽しみが広がっているようです。



小さな宝物を握りしめて

「あ！どんぐり！」子ども達はうすくまって、夢中で拾い始めます。

「ほら、見て～！」とYくんは、保育者に拾ったどんぐりを見せてくれます。自分が見つけたものを誰かに見てもらえると、なんだか嬉しいですね。「そろそろ帰るよ～」と声をかけても、子ども達は聞いてない素振りで、地面とにらめっこです。

拾った自然物を触って木のアトリエでも遊びました。

「パリンッ」と葉っぱを握ると音が鳴ることに気が付いたり、滑り台を滑らせるように葉っぱを上から落としたりしました。子ども達はいろんな遊びを発見していました。

Píco2

久しぶりのお散歩

暑さも弱まり、久しぶりのお散歩に行ってきました。園を出る前に安全のためのお約束をしっかりと確認した後は、友達と手を繋いで「行ってきます！」と元気いっぱい挨拶をして出発しました。道中は図書館を見て「ここいつもままと来るの」、壁のイラストを見て「この色が好き」などお話が絶えません。公園に着くと、自然物に触れて遊んだり、かくれんぼをしたりして遊びました。

切り株を覗いて見ると木の欠片がたくさん入っていることに気が付きました。

「なぜだろう」、「リスさんのお家なんじゃない」と会話が弾みます。地面に小さな穴を見つけ、少し掘ってみると根っこが見えてきました。その根っこがなかなか抜けないので「うんとこしょ、どっこいしょ」と2歳ピコ組さんが大好きな絵本“おおきなかぶ”に出て来る掛け声で引っ張ってみます。それでも根は抜けないので困っていると近くにいた友達が「何してるの」とやって来ました。これは絵本のように一緒に引っ張るのかなと想像しながら見守っていると、その友達が気になるものは土の色でした。掘れば掘るだけ明るい茶色になっていく土に不思議に思った様子で、「カラカラになっちゃったのかな」、「もぐらさんがいるからかな」と会話が弾んでいました。

子ども達の興味は、大人がつい見逃してしまうような小さなところにいくつもあり、友達とのやりとりの中でどんどん広がっています。園の外に出てみると、子ども達の目には発見や不思議、魅力がいっぱい映っているのだなと改めて感じた出来事で



本物の野菜のスープ

1歳さんの園庭には蛇口のついた大きなおままごとのキッチンがあります。おままごとが大好きな2歳ピコ組さん、1歳さんのキッチンを借り、給食さんから野菜の切れ端を頂いて、本物の野菜を使っておままごとをしました。調理器具も屋上園庭で使っている本物のお鍋やおたまを使いました。

普段、園庭でおままごとをしていると砂を使うことが多く、水を混ぜて泥になった物を食べ物に見立てて遊ぶことが多いのですが、今回は砂は使いません。キッチンに並べられた食材を見ると、目をキラキラさせて早速料理に取り掛かります。Yさんはお鍋にお野菜と水を入れると、スプーンで混ぜ始めます。「今煮てるの」と教えてくれた仕草はまるで大人のようにでした。Iさんはお鍋に作ったスープを、お弁当箱に移し始めます。「ちゃんとママとパパのお弁当なの」と嬉しそうに教えてくれるIさんでしたが、どんな味が聞いてみると元気いっぱいに「ぶどう味!」。そんなところも2歳さんらしく微笑ましい出来事でした。

2歳ピコ組では「食」をテーマにした活動を多く取り入れており、子ども達も食べ物に興味を持っています。今後も本物に触れて遊ぶ機会を作っていきたいと考えています。

Nano3

変身

屋上園庭にあるブランコで横向きに乗って遊んでいる A さんと B くん、保育者に不思議な乗り方だねと声を掛けられると「これは電車なんだよ」「後ろの B 君は二車両目なんだよ」と教えてくれました。乗り方一つでブランコが電車に変身してしまったのです。より電車に見立てるために発車する際には「せーのっ」と息を合わせて同じ方向に漕いでいました。それを見ていた C 君と D 君「僕もやりたい」と伝えると「次の駅に着いたら降りるから待っててね」と世界観を共有しながら一緒に遊びました！



共に

3歳ナノ組と4歳ナノ組で高根公園に行きました。最初は別々の場所で小枝を集めていた A さんと B くんでしたが、小枝を探しているうちに、2 人の距離が縮まっていきました。小枝を袋に入れるのが楽しかったようで 2 人は意気投合していました。砂でケーキを作っていた 3 歳ナノ組の C さん。それを 4 歳ナノ組の D さんが遠くから見っていました。D さんが「これ使うともっと可愛くなるよ」と小枝や葉っぱ、お花を持ってきてくれました。そこから 2 人で話し合いながらケーキを作り始めました。ケーキはみるみるオシャレになっていきました。大縄を使って電車ごっこをしていた 4 歳ナノ組達を見ていた 3 歳ナノ組の E くん。勇気を出してと声をかけると 4 歳ナノ組達は E くんを快く受け入れてくれました。E くんは笑顔で遊びに参加していきました。戸外にはたくさんのワクワク遊びや出逢いがあふれていました！



Nano4

今日もやろう！

男の子を中心にサッカーを楽しんでいます。

散歩に行く事が分かると「サッカー、サッカー」と数人の男の子達がウキウキで準備をします。公園に着くとすぐに「ボール出して」、「一緒にやろう」と誘ってくれます。ボールを出すと多い時には7、8人でボールを追いかけて走り回っています。いつもは運動にあまり積極的ではないAくんですが、サッカーには興味があるようでボールを追いかけて、キックしている姿がありました。段々とサッカーが好きになっているようで散歩先では毎回ボールを追いかけて汗を流しています。そして日に日に上達しているようで空振りをする事も沢山ありますが走りながらキックしたり、強くボールを蹴ったりできるようになってきました。

保育者が公園で始めたことに子ども達が積極的に参加してくれてうれしいと共に運動にいつも積極的ではない子どもと一緒に出来るのが嬉しく思いました。これからもたくさんサッカーや運動をしていこうと思います。



おーい！みんな～

屋上園庭で遊んでいる日のことです。屋上から2歳の園庭や1歳の園庭をのぞく子ども達がありました。

一緒になって下を覗いてみると1歳さんや2歳さんが遊んでいました。「おーい！みんな～」と呼びかけますがガラス越しではその声が届かず、気付いてもらえません。諦めきれないBさんとCさんがしゃがんでフェンスの下から呼びかけたり顔を横に傾けてガラスの隙間から呼びかけたりすると2歳の子ども達や保育者が気付きました。

「やっほー」と保育者が手を振り返してくれました。1歳さんや2歳さんはお姉さんやお兄さんを見つけ、ニコッと笑顔になっていました。それを見てBさんやCさん、他の子ども達も「〇〇先生だ」、「せっちゃんの弟！」と嬉しそうに指さしたり、呼びかけたり、「やっほー」と手を振り返したりしていました。

Bさんは妹に呼びかけても最後まで気付いてもらえずしょんぼりしていましたが、後日、2歳児の園庭で遊んでいる所を呼びかけると妹がすぐに気付いて手を振ってくれました。「今日は〇〇ちゃんいた！」と嬉しそうに報告してくれました。妹や弟、小さい子が大好きな4歳ナノ組さんでした。

Nawo5

～外遊びでの探究、研究～

公園や屋上園庭に遊びに出かけると色々な物に興味関心がある5歳ナノ組の子ども達。外にある花を観察し、木の実を拾うとその木の実を割ってみて中がどうなっているのかをよく観察しています。

特に泥団子作りがブームのK君、Yさん、Kさん。泥団子を研磨していくと光の反射で光る泥団子出来るのですが、その光る泥団子を作りたくて頑張っている。ある時、屋上園庭の砂場の泥で作っていると「砂の中に石が入って上手く出来ない……」とKさん。すると近くにいたK君が「こっちの泥も使っていい？」と砂場の近くにあった別の泥を見つけて言いました。二人でその泥を使って丸めていくと、きれいな泥団子が出来ました。Kさんも「こっちの泥は水が入ってぷにぷにしてるから丸めやすい！」と新しい発見をした様子でした。その後は、「じゃあ、こっちの泥団子に別の土を混ぜてみよう」「白砂をたくさんかけて作ってみよう」「私は白砂少なくして作るね」と色々な方法を友達同士で試していて、まるで研究者のようでした。



～運動会を終えて～

動くことが大好きな5歳さん。公園に着くとみんなが「ボール早く出して!!」「ドッジボールやろうよ」と言い始めます。6月頃にドッジボールをした時は、とにかくボールを取って相手に当てたい!という気持ちが強く、ボールの取り合いも多くありました。しかし、運動会を終えて公園でドッジボールを行うと、しっかり相手がどこにいて、味方の外野がどこにいるのかよく見ている姿や「僕最初から外野いくよ。たくさん当てるから!」とボールを投げる力が強い子が自分で元外野に立候補して「〇〇ちゃん、パスして!こっちで当てるから!」と声を掛け合ってボールを回して相手の子に当てたり、パスをする時には「〇〇ちゃん!!パス!」と友達の名前をしっかりと伝えて誰にボールを渡したいのか言って投げる姿も多く見られます。ゲームを通して、ルールを友達と共有して理解したり、友達の姿を見ながら声を掛けて相手を理解しようとする力が運動会を経験したことで育っている様子が見られました。

Atelier

頭の中のアトリエ

新しいメンバーによるケーキプロジェクトが始まりました。

10月だから“ハロウィン”をテーマにしたケーキを作りたいと意見がまとまったところで、次回はどんなケーキにするかイメージ画を描いてみようという提案しました。すると A くんが「僕は絵を描くのが得意じゃないから……」と呟きました。ケーキを作る



のを楽しみにアトリエに来た A くんでしたが、その表情は曇っていました。

初回の活動を終えた後も私の胸には A くんが発した言葉がずっと残って渦巻いていました。A くんはどんな気持ちでその言葉を口にしたのだろう？「得意ではない」と打ち明けるには勇気もいった

ことでしょう。また、本音を語れる環境でもあったのではないかと考えました。

A くんのお気持ちに思いを巡らせ、絵で表すことに縛られず、彼が頭に描く“ハロウィン”を保育者と一緒に調べてみてはどうだろうかという担当の中野先生に相談してみました。そして、次の回で A くんは様々な画像の中から作りたいものを選んで、みんなの前で堂々とプレゼンし、ハロウィンのイメージを伝えました。

作るものが決まると、A くんのお頭の中のアトリエが猛スピードで動き始めました。素材や廃材からインスピレーションを得て、イメージと照らし合わせながら組み合わせたり、細工をしたり。みんなをリードしながらケーキ作りを進める姿には頼もしさが漂っていました。

子ども達の発した言葉に耳を傾け、そこから柔軟に対応していくことの大切さを改めて感じます。

ケーキが完成するまでのドキュメンテーションもぜひご一読ください。



ほけんだより

タブレットの普及が急速に進み、子ども達がゲームや動画を見る時間が増え、目が疲れやすくなっています。そんなことから、子ども達に目を大事にしてほしいという思いから今回の保健指導は、「目について」話をしました。

「おめめのかみさま」という本の読み聞かせをしました。「テレビやゲームに夢中になっている子はいないかな」そんな子どもを心配している優しい「目の神様」が登場します。読む前に子ども達に「みんな、目は大事?」「なんで大事?」と聞くと、子ども達からは「目は大事」「見るから大事」と一斉に返ってきました。「ゲームしてる」「テレビ見てる」「YouTube みてる」「プリントしてる」などと、次々と日ごろの様子も教えてくれました。

そして、瞬きの練習や目をグルグルする体操の練習をすると、A くんが「瞬きしないと目が乾くってママが言ってた」と、話してくれました。絵本の中に出てくる男の子と同じようにやってみようと声をかけると、とても上手に出来ておりびっくりさせられました。

最後に、目を大事にするための約束事を子ども達と確認しました。

- ★テレビ、YouTube、本を見るときは明るい部屋でみる
- ★画面から目を離してみる
- ★お父さん、お母さんと決めた時間でおえる
- ★目を使った後は遠くをみて目を休ませる



ぜひ、お子さんと見方や時間などを話してみてください。外に行ったときは遠くを見ましょう。

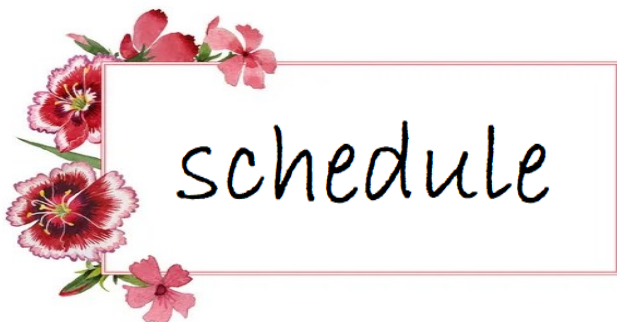
生まれた時から ipad、スマホ、パソコンなどがある現代の子ども達は、電磁波やブルーライトに晒されています。せめて寝る前の使用は控えてみてはいかがでしょうか。タブレットのブルーライトを浴びると、夜間は特に体内時計が狂ってしまうと言われています。タブレットの使用を控えて「子どもが落ち着いた。」と

話すお母さんもみえます。便利なアイテムは適切に使いたいものですね。

☆お知らせ☆

※11 月は全園児歯科検診があります。春に受けられていないお子さんは、今回、必ず受けていただくようにご協力をよろしくお願いいたします。

※12 月1日からマイナ保険証に切り替わります。マイナ保険証は保育園では預かることができません。在園中のケガ・体調不良などで、園で受診した際は、後日、保護者の方がご精算に行ってくださいようになります。何卒ご理解ご協力をお願いします。なお、医療機関でのご精算は当月中になりますのでご注意ください。



発育測定 11月6日(木)
当初の予定と変更

0歳児健診 11月5日(水)
11月12日(水)

保健指導予定 歯の染め出し(5歳)

全園児歯科健診 11月13日(木)



食育だより

We want to cook delicious food



日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しやすい季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心掛け寒さに負けない体作りをしていきましょう。

2歳ピコ組 もちもちチーズパンづくり

2歳ピコ組さんとおやつ「もちもちチーズパン」を作りました。白玉粉で作った生地を思い思いの形にしていけます。みんな何パンにするのかな? 「いちご・りんごパン」「うさぎパン」に「おにぎりパン」、なにやら細長く伸ばされたパン「これは、ぐねぐねパンだよ」とニコリ。みんながつくったパンは、給食室で焼いて、おやつ時間に食べました。同じ生地で作ったパンだけど、みんなそれぞれ違う味。ぐねぐねパンは一体どんな味がしたのでしょ



味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心におかずを組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩効果もあります。

乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。



お米を食べよう

お米はエネルギー源となる炭水化物と、体をつくるたんぱく質が両方含まれ、脂質の少ない食材です。麺やパンに合うメニューは脂質が多くなりがちです。季節の野菜のおひたしや煮ものと合わせて、家庭の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ハロウィンランチは
子ども達に
大人気でした!



11月の行事食

11/6・20(木) カミカミ給食
〔昼食〕
ご飯
鶏のから揚げ、小松菜のナムル
かぶのすまし汁、バナナ
〔おやつ〕
のりじゃこトースト



11/26(水) お誕生日会
〔昼食〕
食パン、BBQチキン、りんご酢のサラダ
コンソメスープ、みかん
〔おやつ〕
誕生日ケーキ(柿のココアケーキ)

11月の旬の食材

じゃがいも、さといも、さつまいも、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、れんこん、チンゲン菜、かぶ、ブロッコリー、しいたけ、えのきたけ、しめじ、りんご、みかん

