

# 11月のおたより

平成 29. 11. 1

ともしび保育園 TEL06-6325-1851

http://www.tomoshibifukushikai.jp

公園の木々の葉が黄色くなり、ヒラヒラと風に舞い始めました。保育室から、「きのこ」や「まつぼっくり」などの歌が流れてきます。

それでも、朝晩の空気が意外なほど冷たく、冬がそこまで来ているのだと気づかされます。こども達も、秋から冬への移り変わりを肌で感じているようですね。

かぜをひかないように、元気な身体作りをしていきたいと思えます。

## 薄着をすると

### 頭がよくなるよ

一枚余計に着せようか？ タイツをはかせようか？と迷っても、こどもの体は、すぐに寒さに慣れてきますよ。

※薄着のこどもは、風邪もひきにくくなります！

※登降園時はジャンパー、日中はスモックをはおるのも良い方法ですよ！

## お知らせ

11月15日(水)～11月17日(金)  
3日間にわたり、保育参観を実施します。

前もって、見学予定日のアンケートをとらせていただきますので、ご協力をお願いします。

## 11月生まれのおともだち



(ひよこ)	*** **	2日
	*** **	8日
	** ***	9日
(あひる)	** **	15日
(りす)	*** **	1日
	*** **	27日
(うさぎ)	*** **	3日
(きりん)	*** **	2日
	*** **	8日
(ぞう)	*** **	17日

## 夜 寝る子は育つのです



成長期のこどもにとって、夜間の睡眠はとても大事。夜、十分に眠ることで、成長ホルモンが多く分泌され、発育が促されます。

幼児の場合、望ましいのは、午後8時までに就寝し、10時間は睡眠をとること。

遅くとも9時までには眠るようにできるといいですね。

## 簡単☆ルーなしクリームシチュー

### 【材 料(2人分)】

玉ねぎ	1個	コーン缶	1/2缶
★にんじん	1/2本	バター	30g
★じゃがいも	2個	小麦粉	大さじ3
★マッシュルーム	1個	牛乳	80cc
★ウインナー	5本	コンソメ	小さじ1
		塩こしょう	少々
		パセリ	適量



### 【作り方】

- 野菜を切る
  - じゃがいも・ウインナー→半分切り
  - 玉ねぎ・マッシュルーム→千切り
  - にんじん→角切り
- フライパンで玉ねぎを炒めながらバターを均等に絡ませる
- ②のフライパンに小麦粉を少しずつ加え、玉ねぎのバターに馴染ませて粉っぽさを無くす  
(茶こしでふるうと馴染みやすくなります)
- 別の鍋で、①で切った★の材料を15分間茹でる。その後、③の玉ねぎを入れ、箸で混ぜながら玉ねぎにからめた小麦粉を溶かす。
- コンソメを入れる
- 塩こしょうで味付けをする
- 牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- 水切りしたコーンを鍋に入れ、一煮立ちしたらお皿に分け、お好みでパセリを散らして完成♪



日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
行事予定	人形劇観賞(5才児)	体育指導(3・4・5才児)		お弁当の日		身体測定	英会話(3・4・5才児)	お茶指導(5才児)	淀キリ定期健康診断	避難訓練	お弁当の日					保育参観		お弁当の日	キッズダンス(3・4・5才児)	英会話(3・4・5才児)	誕生会		勤労感謝の日		お弁当の日					体育指導(3・4・5才児)

## 12月の予定

12/5(火)～7(木)  
作品展

## 年末年始のお知らせ

12/28 保育納め  
(お弁当の日)

1/5 保育開始  
(給食開始)