

# えんだより



可愛保育園 令和7年 10月号

## 10月の行事

- 15日（水） 秋の遠足
- 18日（土） えのほバザー
- 21日（火） 歯科検診、フッ素
- 22日（水） クッキング（さくら組）
- 23日（木） 内科健診
- 〃 いもほり（天候次第です）
- 24日（金） 避難訓練
- 28日（火） 就学時健診（さくら組）
- 29日（水） 愛郷小交流会（さくら組）
- 30日（木） 誕生日会

※10月下旬に、天候をみて「おいもほり」をします。

詳しいことが決まりましたら、お知らせします。

※内科健診、歯科検診、就学時健診について

詳しくは「ほけんだより」をご覧ください。

※22日・30日午前に吉田中学校3年生が保育実習に来られます



### 秋の遠足

【さくら・きく・ばら組】

広島市安佐動物公園



広島市安佐動物公園  
asazoo



（〒731-3355 広島市安佐北区安佐町大字動物園）

【たんぽぽ・もも・すみれ組】

園周辺、園庭などをお散歩して園でお弁当を食べます。

\*詳しい内容は、またお知らせします

### えのほバザー

18日（土）は、保護者会主催のバザーです。保護者会役員の皆さんのが、おいしい軽食や楽しい工作、ゲームなどを用意してください。リサイクルバザーには、あんなものやこんなもの！！掘り出し物があるかもしれません😊

ご家族ご近所お誘いあわせて、ぜひ遊びに来てください。

!! 当日券あります !!





# 『今、うちのクラスは。。。』



各クラスの担任へインタビュー！！

今月は《好きな給食 BEST 3》です。



## ★さくら組★

1位 カレーライス

2位 麻婆豆腐

3位 バンサンスー



## ★きく組★

1位 カレーライス

2位 豆腐の落とし揚げ

3位 うどん汁



## ★ばら組★

1位 コロッケ

2位 麻婆豆腐

3位 カルちゃんサラダ



## ★たんぽぽ組★

1位 カレーライス

2位 おみそ汁

3位 スパゲッティサラダ



## ★もも組★

1位 みそにゅうめん

2位 魚の磯辺揚げ

3位 肉じゃが



## ★すみれ組★

1位 みそ汁

2位 肉じゃが

3位 カレーライス

## 給食メニューを cooking!! 「豆腐の落し揚げ」

【材料】幼児4人分

木綿豆腐 200g 豚ひき肉 40g ネギ 30g にんじん 30g 水 18g  
ひじき 0.8g 片栗粉 5g 醤油 2g 塩 0.8g 揚げ油適量

【作り方】

- ① 豆腐は水切りし、ひじきは水で戻しておく
- ② ネギ、人参はみじん切りにする
- ③ 材料を全てよく混ぜる
- ④ 170℃に熱した油にスプーンなどで食べやすい大きさに落として揚げる
- ⑤ 外側がきつね色になり、中に火が通ったら出来上がり





**現在を最もよく生き、  
生涯にわたる生きる力の基礎を育む**

「ちからをあわせてがんばろう」今年の運動会のテーマです。さくら組のみんなが話し合って決めて、文字を書き、絵の具で色をつけた懸垂幕を作りました。運動会ではバルーンや鼓隊、リレーなど、一人ではできない友達との協力が必要な種目も数多くあります。

初めはうまくいかなくても、友達と力を合わせる中で少しずつできるようになりました。運動会で見せる真剣な表情や笑顔とともに、子どもたちのこれから的生活や学びにも大きな自信となっていくことだと思います。



**研修報告**

広島県社会福祉協議会主催の「ストレスマネジメント研修」を受講しました。

仕事や子育てでは多くのストレスを抱えてしまいます。研修では、自分の感じ方や受け止め方のクセ＝「認知のゆがみ」に気づくことが心のゆとりにつながると学びました。子育ては思い通りにいかないことがたくさんありますが、まずはおとなが無理をせず、「こうあるべき」「しなければならない」気持ちを、一旦横に置いて、子どもとの時間を一緒に楽しむことを大切にしたいですね。

**参考「陥りやすい認知のゆがみ」**

全か無か	白か黒、100%か0%かという両極端の見方
結論の飛躍	少しの困難から不幸な結末を想像する
極端な一般化	たった一度の失敗から、「私はいつも失敗する」と考える
選択的な抽出	よい情報は無視し、悪い情報ばかり取り上げる
マイナス思考	物事のマイナス面ばかりを取り上げ、プラス面を否定する
根拠のない決めつけ	根拠なく、思いつきで、うまくいかないと決めつける
過大評価、過小評価	事実を実際よりも極端に高く、あるいは低く評価する
感情的理由づけ	自分の感情を根拠に、出来事を意味づける。「不安なのでできない」
すべき表現	「～すべきである」「しなければならない」と考える
レッテル貼り	自分に否定的なレッテル貼る
自己関連づけ	何か悪いことが起こると、自分のせいだと責める
自己予言	否定的な思い込みによって、予測した結果に至る