

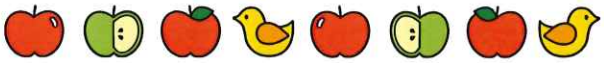
長尾保育園

子育てサポート通信

NO.8

２０２６年度版

日が落ちるのが早くなり、秋から冬への季節の変化を感じますね
外では、すすきやどんぐり、まつぼっくりなど秋の風物詩がたくさん見られるようになりました。朝晩の気温差があるため、体調を崩さないように気を付けて健康に過ごしましょう。



☆長尾保育園について紹介します☆

長尾保育園では、０歳から６歳までの乳幼児をお預かりします。
「明るく」「たくましく」「のびのびとした」子どもをめざし、ご家庭と協力しながら教育・保育に取り組んでいます。

教育・保育環境を整え「情操」「体育」「知育」の調和をとり、心も体も頭も健やかに育つよう、基本的生活習慣の援助を行います。

当園の教育・保育理念

☆個々の自立支援　自分で課題を見つけて自ら学び、自ら考え、主体的に判断してから行動しよりよく問題を解決する能力。

☆個々の自律支援　自ら律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心。
また、豊かな人間性とたくましく生きるための健康や体力。

☆共育ち支援　みんなと一緒に育つ。子ども、保護者、保育士、地域、社会等と共に協力しながら育っていけるように見守る。

基本方針

☆愛情と信頼を大切に一人ひとりの子どもたちを見守ります。
情操、体育、知育の調和のとれた環境の中で、以下の「生きる力」を育てたいと思います。

〇自分で考えて、行動する力
〇協力してできる力
〇立ち向かおうとする力

教育・保育目標

☆家庭的な雰囲気の中で、情緒の安定を図り、健康な身体づくりに努力しています。
☆良い生活習慣を育成すると共に次の目標を掲げ、人格形成の基盤づくりを目指しています。

① 正しい判断ができ、人間性豊かな子ども
② 自立心があり、創造性が豊かで協調性のある子ども
③ 感性豊かに五感を感じる子ども

以上の方針を基に保育を行っています。
年間行事など詳しい保育内容は、
長尾保育園のホームページを
ご覧ください。
（「長尾保育園」と検索してください。）



子育ての悩みや相談はありませんか？



子育ての悩みや、そのほか家庭での悩み、どんなことでも

保育園にお気軽にご相談ください。

また、サークル活動や施設開放にもご参加ください。お待ちしております。



子育て支援活動の予定

わんぱく教室

ワンダフルサークル（１～３歳児）

１１月１２日（木）	石焼き芋ごっこ
１１月２６日（木）	秋祭りごっこ
１２月１０日（木）	大きな雪だるまをつくろう
１２月２４日（木）	クリスマス会

ぴよちゃんくらぶ（０歳児）

１１月　５日（木）	石焼き芋ごっこ
１１月１９日（木）	秋祭りごっこ
１２月　３日（木）	大きな雪だるまをつくろう
１２月１７日（木）	クリスマス会

※わんぱく教室は前期・後期の２期制で、１期ごとの申込です。（参加費１期につき１０００円）

スマイルサークル（０～３歳児）

１１月３０日（月）	離乳食を食べよう	予約　１１月１６日（月）１０：００～電話にて
１２月１４日（月）	クリスマスツリーに飾りつけをしよう	予約　１２月　７日（月）１０：００～電話にて

リトミック（１～３歳児）

１１月１７日（火）	リトミック	予約　１１月１０日（火）１０：００～電話にて
１２月　８日（火）	リトミック	予約　１２月　１日（火）１０：００～電話にて

子育て応援イベント（０～３歳児）

※日程は、ひらかた広報をご覧ください。

ふれあい体験・ブックスタート（０歳児）

１１月　４日（水）　１０：００～　一緒にあそびましょう（５～８カ月の乳児）
１１月２５日（水）　１０：００～　お誕生日をお祝いしましょう（満１歳）
１２月　２日（水）　１０：００～　一緒にあそびましょう（５～８か月の乳児）
１２月１６日（水）　１０：００～　お誕生日をお祝いしましょう（満１歳）

※「一緒にあそびましょう」「お誕生日をお祝いしましょう」の計２回参加できます。
電話にてお申込みください。

おはなし広場（予約不要・何歳でも可）

１１月２０日（金）　１０：３０～　長尾保育園　園庭にて
１２月１８日（金）　１０：３０～　長尾保育園　園庭にて

施設開放（予約不要・何歳でも可）

毎週　月・火・木曜日　１０：００～１５：００　　長尾保育園　園庭または保育室

活動や予約についてわからないことがあれば、

お気軽に長尾保育園までお問い合わせください。



電話番号

０７２（８５８）５８８１

☆ＡＥＤ（自動体外式除細動器）について

長尾保育園には、ＡＥＤ（自動体外式除細動器）を設置しています。



保育園の玄関フロアーにて
図書貸出コーナーを設置しています。
図書カードご希望の方は保育園まで
お問い合わせください。

絵 本 紹 介

「りんごです」　０歳～　　作/川端誠　　発行/文化出版局

「りんごです」

たったこれだけの文なのに、ページをめくるたびに、いろんなりんごが出てきてワクワクさせてくれます🍎

とってもシンプルながら、イラストにインパクトがある絵本です。

「もうねんね」　０歳～　　文/松谷みよ子　　絵/瀬川康男　　発行/童心社

ねむたいよう、ワン🐶

ねむたいよう、ニャーン😺

いぬもねんね、ねこもねんね、めんどりも、ひよこも・・・みーんなねんね💤

繰り返しのリズムが心地よくて、読みながらついついあくびが出そうになります。

お布団で読んであげたい一冊です。



長尾保育園の
一時保育について



⭐保護者の短時間の就労
⭐病気やケガなどの緊急時
⭐在宅での子育てに疲れてしまった時
⭐自分の時間を持ってココロとカラダを回復させたい時

などなど・・・

そんな時は、**一時保育**　をご利用ください。

いざという時のために、まずは利用登録をお願いします。

詳しくは、お気軽に長尾保育園までお問合せください
（枚方市在住の方のみご利用ができます。）

１１月のあそびは、

〇園庭あそび

〇造形あそび（季節の製作など）

〇感触あそび

（新聞、トイレットペーパーなど）

〇サーキットあそび

などの予定です。



ほけんだより

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など

インフルエンザ

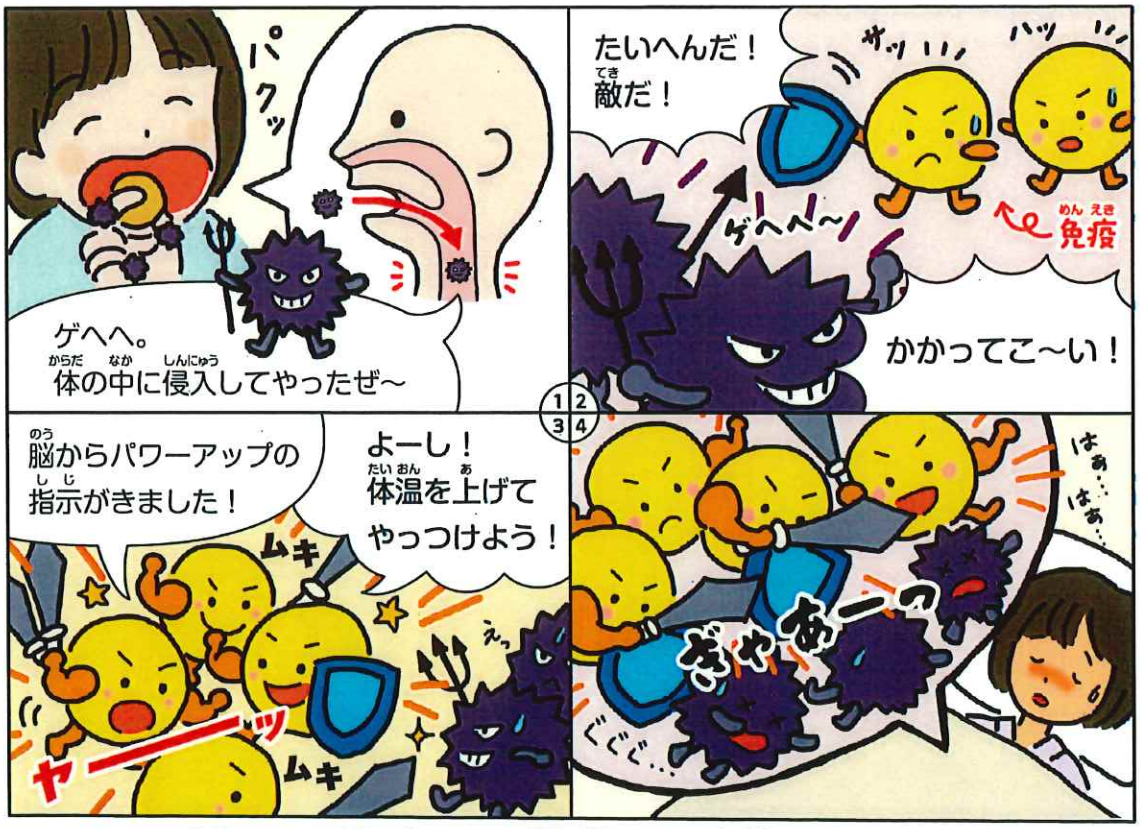
原因
インフルエンザウイルス



症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど

すこし遅れて風邪の症状も現れます

熱ってどうして出るの？



ポイント
風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。



栄養だより



１１月２４日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として11月24日が「和食の日」と制定されました。

和食は米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁物・おかず等によって構成されます。味付けには、だしの旨味をベースとして醤油、みりん、酢などの伝統的な調味料が使われます。

和食の良さを再確認するきっかけの日になるよう、ご家庭でも和食を意識したメニューにしてみてはいかがでしょうか。

■昆布・かつお出汁のとり方



(出来上がり量　４カップ弱)
→保存期間　冷蔵３日　／　冷凍約３週間

【材料】
昆布(５cm×５cm)２枚、かつお節ひとつかみ(約20ｇ)

①昆布は軽く拭いて鍋に入れる。
水４カップを加え、約30分置く。
→昆布の旨味が水にうつる。

②鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
→煮過ぎると昆布独特のぬめりが出るので気を付ける。

③沸騰したらかつお節を一気に入れ、弱火で約30秒煮た後、ボウルにザルをのせてこす。



体をあたためて風邪予防✨

体の冷えは免疫力を低下させます。冬野菜には糖分が蓄積されているため、甘みがあり、血行促進や体温保持効果が期待できます。

体をあたためる食品 👉 ねぎ ・ にら ・ たまねぎ ・ しょうが ・にんにく ・ かぼちゃ ・ だいこん　など

体をあたためるメニュー 👉 鍋 ・ おでん ・ うどん ・ 雑炊 ・ シチュー ・ グラタン　など

おすすめレシピ〈秋の香りごはん〉

材料
お米　1.8合
昆布　３×３cm
油　　適量　　だし汁
鶏肉　４０ｇ　人参　２０ｇ
しめじ４０ｇ
さつまいも１００ｇ
いんげん２０ｇ
醤油　小２　　みりん小１

① お米を研いで、いつも通りの水加減で昆布を入れて炊く。
② さつまいもは小さい角切りにして水にさらす。人参は細い千切り、しめじは小房に分け、鶏肉は小さい細切れ、いんげんは茹でて斜め薄切りにしておく。
③ 鶏肉、人参、しめじ、いんげんは油で炒めてから、だし汁で少々煮て、醤油・みりんで味付けする。さつまいもは水気を切り、素揚げする。
④ ごはんが炊き上がったら、すべて混ぜて出来上がり。

１０月の献立の栄養平均

⭐３歳未満児　エネルギー　550 kcal　たんぱく質　17.9ｇ　脂質　15.8ｇ　食塩相当量　2.3ｇ
⭐３歳以上児　エネルギー　413 kcal　たんぱく質　13.7ｇ　脂質　11.8ｇ　食塩相当量　1.7ｇ



社会福祉法人　長尾会

長尾保育園

〒573-0105
枚方市長尾東町1-41-1

TEL（072）858-5881