



ONE ROOF

こころだより

2020年11月

社会福祉法人東京児童協会 すみだ中和こころ保育園
〒130-0024 墨田区菊川 1-18-5
TEL 03-6666-9449 FAX 03-6666-9446

公園の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。秋晴れの日には、換気のために開けた窓から、さらっと心地よい風が園内に吹き込んできます。季節を楽しむ気持ちを持って子どもたちと日々過ごしていければと思います。

今年度は新型コロナウイルス感染症感染対策のため保育参加をおこなうことが出来ずにいましたが、墨田区の保育活動の制限してきたことも少し緩やかになってきたので11月より戸外活動のみになりますが、子どもたちの保育園での活動の様子や、園や保育者が何を大切にしているかを見ていただけたらと思い保育参加を計画しました。毎年参加をしてくださる保護者が多く、子どもたちも楽しみにしていることです。相談していただければ日程の調整などもおこないますのでたくさんの保護者の方の参加をお待ちしています。保育参加の中では歌や伝統遊戯、運動あそびなども見せることができたらと思っています。

子どもたちから学ぶことは多く、子どもたちから学ぶことはおもしろいなと私は保育の仕事を通して思うことがたくさんあります。子どもたちが面白い発見をした時や出来るようになったときの表情やしぐさ、体そのものが「言葉」であるような動きをする様子に日々成長を感じながら、園で関わる大人が楽しみながら子どもたちと共にイキイキした体験ができるような保育内容をこれからも計画していきたいと思っています。

乾いた落ち葉が日に日に積もり、秋の深まりを感じる小さな変化にもよく気付きます。戸外活動から帰ってきた子どもたちが「葉っぱの色がかわってきたよ！」と教えてくれました。「カサカサ音がするよ」など落ち葉の音の変化も教えてくれます。乳児クラスは探索活動をして見つけた落ち葉を手にして「あっぱ」と嬉しそうに見せてくれます。ご家庭でも子どもたちの気付きを楽しみ、親子で語り合う時間を大切にいただけたらと思います。

これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎なども流行する時期となります。体調を崩した際は早めの受診をして規則正しい生活を心掛けながら、免疫力を高めていきましょう。

園長 河野 舞衣子

11月の予定

HPでの掲載は控えさせていただきます。

11月の保育



- 〈 目標 〉 ・ 言葉や仕草での要求を受け止めてもらい、安心して過ごす。
・ 室内外で身体を使った運動遊びを楽しむ。

戸外での活動が増え、様々な刺激を楽しみながら過ごしました。外周散歩では地域の方に優しく見守られ、「お散歩楽しそうね」「いってらっしゃい」と手を振ってもらうと、少し緊張した表情で手を振り返す姿も見られます。また、中和公園では小学生のお姉さんたちが「かわいいね！」と声を掛けてもらうと「あっぱっぱ！」と見つけた落ち葉を見せてあげたり、嬉しそうにきょろきょろと周りを見渡したりして関わりを楽しんでいました。喃語でのコミュニケーションに合わせて“ちょうだい”や“もういっかい”等の簡単な仕草も見られるようになり、保育者やお友だちとの会話を楽しむ姿も見られます。

これからも様々な関わりを通して、コミュニケーションの楽しさを感じられるようにしていきたいです。

- 〈お楽しみ〉 ・ お兄さんやお姉さんにたくさんお世話をしてもらおう！
・ 音楽に合わせて身体を動かすことを楽しもう！



- 〈 目標 〉 ・ 季節の変化や気温差に留意しながら、健康で快適に過ごす。

- ・ 保育者や他児と一緒に秋の自然物に触れたり、身体を動かしたりして遊ぶ楽しさを味わう。



先月は戸外に出掛ける機会を多く設け、秋ならではの自然に触れながら様々な発見や探索を楽しんでいます。公園には赤や黄色に色付いた落ち葉が多くあり、「はっぱきいろ！」と色の変化に気付きながら拾い集めたり踏んで感触を楽しんだり、様々に秋を感じました。

雨が降る日もありましたが、お部屋ではフィンガーペイントに挑戦しています。初めは絵の具に触れることを躊躇する子もいましたが、保育者と一緒にそっと触れたり、楽しそうに遊ぶお友達を見て自ら触ってみようとしたりする姿が見られました。指で優しくトントンしたり、スーッと伸ばしたりして楽しみ、「できたよ！」と完成した作品を見せてくれる姿もありました。これからも様々なことに挑戦しながら、一緒に遊ぶ楽しさを共有していきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉 ・ 様々な自然物に触れて楽しもう！（落ち葉、どんぐり等）
・ お友達や保育者と手を繋いで一緒にお散歩を楽しもう！



- 〈 目標 〉 ・ 保育者に見守られ、身の回りのことを意欲的に行う。
・ 簡単なルールやイメージを共有し、集団で遊ぶ楽しさを味わう。

少し前には、「まてまてして」と保育者に追いかけってもらうことを楽しんでいた子ども達ですが、最近は誰かが始めた遊びに次々と参加して、気が付くと皆で遊んでいることが増えてきました。大好きな“むっくりくまさん”では、お友達と手を繋いで大きな輪を作ったり、逃げる側と追いかける側の役割を理解して「次はくまさんやりたい！」「ぼくは逃げる！」と意思を伝えたりする姿が見られます。また、初めて行った“しっぽ取り”では、しっぽを取られて負ける悔しさを感じて涙する子が多くいましたが、保育者やお友達に声を掛けられて涙を拭い、また遊び始めようと頑張る姿が見られました。ルールのある遊びを経験したり、ひよこ組の仲間という意識が育ってきて、集団で遊ぶことの楽しさを感じ始めているようです。こうした楽しさを積み重ねながらルールの大切さを知り、様々な友達と関わろうとする社会性を育てていきたいと思っています。

- 〈お楽しみ〉 ・ いちごの苗と分葱をみんなで大切に育てよう！（観察、水やり）
・ お兄さんお姉さんと散歩に出掛けて、身体を沢山動かそう！



〈 目標 〉

- ・ 基本的な生活習慣を整え、快適に過ごす。
- ・ 異年齢で散歩に出掛け、関わったり一緒に遊んだりすることを楽しむ。



○花組

月組に招待してもらったお店屋さんごっこに憧れを持ち「花組さんもお店屋さんしたい」という子ども達の思いから、お弁当作りやピクニックごっこを楽しんでいます。おにぎり作りでは、「おにぎりの具はどうしよう?」「海苔も欲しいね!」と意見を出しながら作りました。花紙や画用紙等の様々な素材を使って具材を製作した事で子ども達のイメージが広がり、ふりかけおにぎりや海苔巻き等の個性豊かなおにぎりが完成しました。また、おにぎりから発展したお弁当作りでは、難しい所は月組に伝え、手伝ってもらいながら作りました。美味しそうなウインナーや卵焼きが完成すると嬉しそうな表情を浮かべ、「ありがとう」と年上児にお礼を伝える姿も見られました。年上児の優しさや頼もしさに触れ、自分から遊びに誘ったり頼ったりする姿が見られるようになりました。これからも、友達や異年齢児と関わる機会を多く設け、子どもたちの意欲を大切にしながら活動や遊びに展開させていきたいと思ひます。

○星組

“味覚の秋”ということで、この季節に美味しい食べ物に触れながら、製作や活動をすることができました。10月のテーマ野菜であるさつまいもの話を栄養士から聞き、キンダーブックの旬の食べ物特集を見ていたことで、興味を示す子が多くいました。給食にさつまいもが入っていると、栄養士から聞いた話を思い出して、「食物繊維がたくさん入ってるんだよね」「他にもどんな栄養があるの?」と保育者に尋ねる姿も見られ、食材を味わうだけでなく、食材そのものに興味を持っていました。また、製作ではみんなで協力し、たくさんのお芋を作ってお芋掘り製作をしたり、ブドウ製作では「デザートで出てくるブドウと同じくらい、美味しそうなブドウを作りたい!」と意気込んで製作したりと、今の時期ならではの製作を楽しんでいます。旬の食べ物の知識を深めたり、秋ならではの自然に触れたりすることができた一か月となりました。今後もその季節にしかできない活動や製作を取り入れながら過ごしていきたいと思ひます。

○月組

先月は花組をお店屋さんごっこに招待したことをきっかけに、お弁当製作やピクニックごっこを行い、“次はこんなことがやってみたい、”と次々と浮かぶ子ども達の新しい発想に驚かされています。年下児と一緒に過ごす中で思いやりの気持ちが芽生え、困っている際は手助けをしたり、優しく話しかけて楽しませようとしたりする姿が見られました。今後も異年齢で活動をする機会を設け、関わることの楽しさや頼られることの喜びを感じると共に、年長児としての自覚を持つことが出来るようにしたいと思ひます。

また、製作活動では絵の具を使った混色遊びを行いました。色の組み合わせを考えて様々な色を作り、「次はもっと濃い色にしてみよう」と分量を調節ながら混色させたり、友達と比較して色の作り方を教え合ったりと知識を深めています。自分で考えて試し、自由に表現する楽しさを十分に味わうことが出来ました。



〈お楽しみ〉

- ・ 音楽に合わせてバルーン遊びをしよう! (月・星組)
- ・ 秋の自然物を探しに散歩に出掛けよう!

HP での掲載は控えさせていただきます。



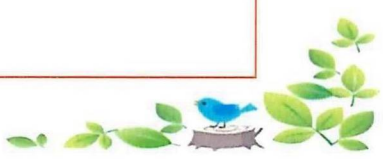
ほけんだより

2020年11月発行
すみだ中和こころ保育園

11月8日は、立冬です。季節は、秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めています。冬に向けて心も身体も元気に過ごせるように石けん手洗い・うがいを行い、冬の感染症の予防に心掛けましょう。



HPでの掲載は控えさせていただきます。



【健康教育】

先月は、10月10日目の愛護デーに因んで「目のはなし」をしました。星組月組さんは簡易的な視力検査を行いました。ランドルト環の穴の方を指さして検査をしています。（視力検査結果は、あくまでも簡易的なものです。詳細検査については、医療機関を受診して下さい。）

【季節性インフルエンザの流行期に入ります】

◆症状が出たら医療機関を受診しましょう。

冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなります。この様な感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は似ています。保護者の方も「筋肉痛があるからコロナではない」等自己判断せず、先ずはかかりつけ医に相談して下さい。

◆感染予防を心掛けましょう。

インフルエンザの予防接種は、発症を抑え肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは、効果を発揮するまでに約2週間かかり半年程度効果が期待できます。園では、お子さんの予防接種の状況を把握したいと思います。

インフルエンザの予防接種を受けたお子さんは、接種日と何回目の接種か職員にお知らせ下さい。

尚、職員も今月中に予防接種を受ける予定です。

新型コロナウイルス感染予防のために実施して下さっている咳エチケットや石けん手洗い、マスクの着用、3密を避けるなどの対策は、他の感染症予防にも有効です。園でも職員や子どもの体調を管理、換気や適度な湿度を保ち環境を整備しながら感染防止に努めます。各ご家庭でも引き続き、新しい生活様式のご協力をお願い致します。

【身体測定・各健診結果について】

身体測定は、毎月実施（7・12月は頭囲胸囲も測定）し、月末までにKindyに入力しています。各健診結果も健診当日中に入力しています。Kindyのアプリ内で特に更新のお知らせは、ありませんがご確認下さればと思います。何かご不明な点がございましたら職員にお知らせ下さい。



今年の夏は、毎年流行る夏の感染症（手足口病やプール熱など）に罹患したお子さんは、いませんでした。例年、手足口病など罹患が増え衛生管理を整えても、いたちごっこで苦勞していました。いつもの年と何が違うのか考えた時「新しい生活様式」でした。咳エチケットや手洗い、マスクの着用、3密を避けるなどの対策は、本当に感染症対策に有効だと改めて感じます。

今月は、「予防接種確認月間」です！

お子さん予防接種は、進んでいますか？抜けはないですか？母子手帳を開いて、もう1度確認してみましょう。

七五三について

七五三は、今まで無事に成長したことに対する子どもへのお祝いです。昔は今と違って、乳幼児の死亡率が高く、子どもの健やかな成長を願い、祈ることは切実な意味が込められていました。お参りする日には11月15日とされています。園では、特別献立でお祝いする予定です。

【お祝いする年】



男の子：3歳・5歳
女の子：3歳・7歳



【お祝いに関するそれぞれの意味】

3歳：髪置き…髪を伸ばし始める

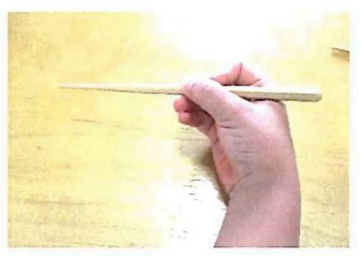
5歳：袴着…初めて袴を着る

7歳：帯解き…初めて帯をつけて着物を着る

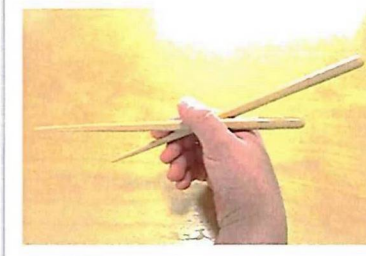


～箸の正しい持ち方について～

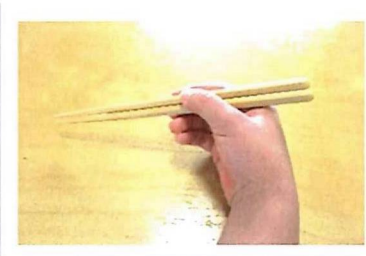
①1本の箸を鉛筆持ちする
親指、人差し指、中指で箸を1本持ち、中指を曲げ伸ばして、先端を上下に動かします。



②もう1本の箸を差し入れる
親指の根元から差し入れ、薬指で支え固定します。



③上の1本を動かす
下の箸を固定し、上の箸を人差し指・中指の操作で動かして物をつまむようにします。



箸の使用は焦らずに進めましょう！

子ども達が“使いたい”“やってみたい”という気持ちを大切にしつつ、ご家庭でも無理なく進めましょう。まずは、スプーンやフォークで三点持ちが安定するようになってから、取り入れていくことをお勧めします。箸を使い始めた際には、おかずの大きさが小さすぎると箸でつまみづらくなるのでご家庭でも大きさに注意しましょう。園では、5歳児クラス対象にお箸のマナーも伝えていきます。

～正しい姿勢でご飯を食べよう～

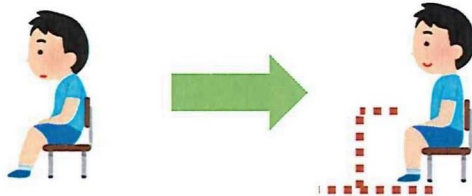
食事時の姿勢は見た目だけでなく、消化にも影響します。正しい姿勢で食事ができるようご家庭でも一緒に確認してみましょう。

悪い姿勢

- 背中が丸まっている
- 足が床についていない
- よそ見をして食べている

正しい姿勢

- 背もたれに背中がきちんとついていて
- 足がきちんと床につき、そろっている



園では年齢に応じた椅子・机の高さに留意しています。

～感染性胃腸炎について～



冬場に流行するのが、嘔吐と下痢を伴う感染性胃腸炎です。牡蠣などの二枚貝を生あるいは加熱不十分なまま食べて感染する場合や、感染した人が手を十分に洗わずに調理をした食品を食べた場合などの感染があります。ご家庭でも十分に予防していきましょう。

園での対応

- 手洗いなど職員、環境での衛生管理の徹底
- 調理の際十分な加熱処理
- 嘔吐、下痢の際の清掃作業管理 など

予防のポイント

- こまめな手洗い、排便後、調理前、食事前は石鹸と流水でしっかり洗いましょう。
- 食材は中心部まで十分に加熱しましょう。



食育だより～秋の特大号～

リクエストレシピ



10月から乳児・幼児玄関に保護者の方の知りたいレシピについての掲示を貼らせていただきました。様々なリクエストを書いてくださりありがとうございます。そこで今回は皆様からリクエストのあったレシピを紹介したいと思います！是非ご家庭での献立のお役に立てれば幸いです。これからも掲示を続けていきますので、たくさんのリクエストをお待ちしております。そして、食事や栄養についてお困りのことがあればどうぞお気軽にご相談ください！

保育園のポークカレー 4人分(大人2人、子ども2人)

保育園でほとんどの子がおかわりに来る人気No1のカレーです。具材を鶏肉や魚介にするのもよし！旬の野菜にするのもよし！レパートリーは無限大です！！

- ・豚もも薄切り 250g
- ・人参 1/2本
- ・じゃが芋 1個
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんにく、生姜 1/2かけずつ
- ・サラダ油 少々
- ・水 700cc
- ・カレールウ 1/2箱

〈作り方〉

①野菜の下処理をする。

人参、じゃが芋→乱切り 玉ねぎ→スライス(ソース用)、乱切り(具材用)

☆POINT☆玉葱はソース用と具材用に半分に分けます。

豚肉→2cm程度 にんにく生姜→みじん切り

☆POINT☆にんにく、生姜はみじん切りにすると香りが良く、食欲をそそります。

②鍋に油をしき、生姜にんにくを炒めます。香りがたったら玉ねぎを加え炒めます。玉ねぎが垂麻色になったら、豚肉を加え、火が通ったら人参・具材用の玉葱を加え炒めます。

③じゃが芋と水を加え、煮ていきます。

④全体的に火が通ったら、火を止めてカレールウを加えます。カレールウが溶けきったら弱火でとろみが出るまで煮ていきます。

⑤とろみがついたらご飯とカレーを盛りつけ完成です。



野菜レシピ～根菜の和風サラダ～ 4人分(大人2人、子ども2人)

これから旬になる根菜類は、食物繊維たっぷりゆでることで甘みが増します。苦手な子もありますが、マヨネーズで和えることで大好きな味に変身します！

- ・ブロッコリー 1個
- ・蓮根 35g
- ・ごぼう
- ・人参 50g
- ・ひじき 10g
- 《ドレッシング》・マヨネーズ 大さじ1.5
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 ひとつまみ

〈作り方〉

①野菜を下処理し、ブロッコリーは子房に分け、蓮根はいちょう切り、ごぼう・人参は乱切りにします。

②野菜を歯ごたえが少し残る程度に茹でます。

☆POINT☆野菜は下茹ですると甘みが増し、食べやすくなります。

ひじきに下味をつける為、少量の醤油で煮ると食べやすくなります。

③野菜とドレッシングを和えて完成です。



野菜レシピ～中華胡瓜～ 4人分(大人2人、子ども2人)

3種類の野菜をドレッシングで和えて漬けておくだけで、おいしいです！このドレッシングで色々なサラダが出来ます。

- ・胡瓜 1個
- ・人参 1/2本
- ・大根 1/4本
- ・塩 少々

《ドレッシング》

- ・酢 大さじ1.5
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・いりごま 少々

〈作り方〉

①野菜を下処理し、胡瓜・人参・大根を乱切りにします。

☆POINT☆人参大根は下茹ですると甘みが増し、胡瓜は塩もみをして絞ることで青臭さがなくなります。

②ドレッシングを合わせ、野菜と和えしばらく漬けておきます。最後に白いりごまを散らして完成です。

