



# こころだより

令和5年8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 03-6666-9479

災害級の暑さという言葉が良く聞かれるこの夏。セミたちの大合唱をBGMに、子どもたちは水遊びやプールを楽しんでいます。この季節ならではの経験をたくらせてあげたいと考え、職員たちは暑さ指数計を片手に、環境作りで保育前にひと汗かいています。テントで日陰を作ったり、ミストを出したり、数値によって内容や時間を変えたりと、子どもたちに負担のない夏の活動を考えています。保護者の皆様にもクラス投稿から夏を感じて頂ければと思います。

お盆休みには、ご家族で帰省をしたり、花火大会や盆踊りなど楽しい行事が沢山ありますね。連日、報道で水の事故が伝えられています。子どもは想定外の行動をとる事が多く、我が子も魚とりの網を追いかけ、川で流されかけたことがあります。水遊びの際は特に注意を払い、ライフジャケットの着用や、泳ぎに自信のある方も必ず浮き輪は持参するようにしましょう。子どもたちから楽しかった夏の報告を楽しみにしています。

今月は1年生から5年生までの卒園児が毎日子どもたちのお世話に来園します。また、保育士を目指す学生も実習に来ます。出入りの多い1ヶ月となりますが、事故・怪我等ないよう心がけて保育していきます。ご理解の程、宜しくお願い致します。



園長 川上 夏美

## 8月の予定



HPへの掲載は控えさせていただきます。



## お知らせ

HPへの掲載は控えさせていただきます。

# 8月の保育



- 〈 目標 〉
- ・水分補給や休息を十分に取り、暑い時期を健康に過ごす。
  - ・遊びを通して様々な感触を楽しむ。(水、氷、寒天、絵の具等)

暑くなり、お部屋で感触あそびをする機会を多く設けました。初めは、緩衝材やウォーターマット等、身近な素材から触れることを楽しんでいます。初めは“なんだろう？”と不思議そうな表情を浮かべる子も、保育者と一緒に触れる中で少しずつ慣れ、自ら触れて楽しむ姿が見られるようになりました。ウォーターマットの水の冷たさや“ぼよん”という感触、中に入ったスパンコールの動きを好む子が多く、ダイナミックに叩いてみたりスパンコールを見て“きらきら”と仕草で伝えたりする姿もありました。また、感触遊びから製作にも挑戦し絵の具をジップロックに入れ、画用紙に色を付けることを楽しみました。「(ぶ)に！」と保育者の言葉を模倣しながら感触を楽しみ、個性あふれる作品が完成しています。出来上がった作品に「あっ！」と声を出して“できたよ”と伝えているようでした。

今後も水や寒天等、夏ならではの感触遊びを通して、様々な感触を楽しむことが出来るようにしていきたいと思えます。

- 〈お楽しみ〉
- ・なぐり描きやシール貼りを楽しもう！
  - ・夏ならではの感触遊びを楽しもう！（水、氷、寒天等）

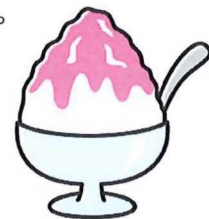


- 〈 目標 〉
- ・水分補給や休息を十分に取り、夏を健康で快適に過ごす。
  - ・保育者と一緒に様々な感触遊びを楽しむ。

段々と暑くなり、水遊びが楽しい時期がやってきました。初めての水遊びの子も多く、初めは戸惑ったり怖がり泣いたりする姿もありましたが、お友だちや保育者が遊んでいる様子を見て安心し、意欲的に水に触れる姿が増えてきました。腕や足に水が掛かると「うわあ～！つめたい！」「きもちいいね！」と水の気持ち良さを感じています。

また、様々な玩具にも興味津々な様子があり、水鉄砲やジョウロから水が出てくるのが面白いようで「しゅっしゅ！」「じゃ～」と水が出てくる様子を見たり、お友だちと水鉄砲で水を掛け合ったりして楽しむ姿が見られました。これからも休息を十分に取りながら夏ならではの様々な感触遊びを楽しんでいきたいと思えます。

- 〈お楽しみ〉
- ・たくさん身体を動かして夏を健康に過ごそう！
  - ・夏ならではの感触遊びを楽しもう！（水、氷、寒天、泡等）



- 〈 目標 〉
- ・こまめな水分補給や休息を取りながら、夏を健康で快適に過ごす。
  - ・水の冷たい感触を味わいながら保育者や他児と一緒に水遊びやプール活動を楽しむ。

先月より水遊びが始まりました。子ども達は冷たい水に大興奮で、「つめたい！」「きもちいいね！」と嬉しそうにタライの中に手を伸ばしています。じょうろやバケツで水を掬うだけでなく、水鉄砲等の玩具にも挑戦する姿があり、保育者に遊び方を教えてもらいながら楽しむ姿が見られました。ダイナミックに自らに水を掛ける子もあり、水の冷たさを感じています。また、保育園で初めてのプール活動も始まりました。保育者との約束をよく聞き、「はしらないよね」と確認しながらプールをしています。初めてのプール活動で緊張している子もいますが、保育者と一緒に水面を叩いてみたり、足をバタバタさせたりしてみると少しずつ慣れた様子で楽しんでいます。今月も水遊びやプール活動で水の感触を楽しんでいきたいと思えます。

- 〈お楽しみ〉
- ・プール活動を楽しもう！
  - ・鉄棒やマットでたくさん身体を動かそう！



- 〈 目標 〉 ・ 様々な感触遊びを行い、発見を楽しむ。  
・ シャワーで汗を流して、清潔を保つ。



### ○花組

先月から食後に、全ての食器を重ねる練習をしています。食事前に一緒に確認することで「一番大きいお皿はこれだね」「フルーツの皮も入れようね」とお友だち同士でも伝え合う姿が見られています。また、食器を両手で運ぶことや丁寧に持つことを心懸ける姿が見られ、食器の扱い方にも気を付けて食事する姿が増えてきました。

夏になり、水遊びも始まりました。水鉄砲等の指先を使う玩具にも興味を持っていて「これはどうやって使うの?」と意欲的に保育者に質問しながら遊んでいます。お友だちと水鉄砲で水を掛け合ったり、自分の身体に掛けたりしてダイナミックに遊ぶことを楽しむ姿が見られました。また、お友だちの顔に掛けないことや走らないこと等のお約束事も意識しながら遊ぶことができています。

これからも様々な活動を取り入れて、子ども達の興味関心の幅が広がるようにしていきたいと思います。

### ○星組

新しいお友達が増え、新たな 11 人での生活が始まりました。「こうやって遊ぶんだよ」と玩具の使い方を教えてあげたり、「一緒に遊ぼう!」と優しく声を掛けてあげたりする姿が見られ、自然と優しい声を掛けてあげる子どもたちの姿に成長を感じます。

先月は、食育活動でとうもろこしの皮むきやモロヘイヤちぎり等、様々な触れるクッキングをしました。とうもろこしの皮むきでは、大きな分厚い皮に驚き、「こんなに大きいの!?!」「ひげが沢山あって面白いね」とじっくり観察をしたり実際に触れたりしながら楽しむ姿が見られています。実際に自分の手で触れることで食材に興味を持ち、普段野菜が苦手な子も「僕がちぎったモロヘイヤだ!」「みんなで剥いたとうもろこし、おいしいね」と子どもたちの会話も盛り上がり、意欲的に食べ進めることができています。これからも子ども達の興味や関心に合わせて様々な食育活動を行っていき、苦手なものを克服したり、食べる楽しさを感じたりしてもらえたらと思います。

### ○月組

先日の夏祭りでは、準備からお店屋さんまでを月組みんなで行いました。夏祭りで遊ぶ輪投げやボウリングを一足先に楽しんだ際、「これ難しい!赤ちゃんクラスはできるのかな?」と声があがりました。どうしたら保育園みんなで楽しむことが出来るかを考えた際に「月組さんが遊び方を教えてあげる!」「お手伝いしたい!」と準備を進めました。「看板作って分かりやすくしたい!」と協力して看板作りもしました。みんなで意見を出して乳児クラスのために分かりやすく絵を描いてあげたり、大きく書いてあげたりそれぞれ工夫をする姿が見られました。当日をとっても楽しみにしていたようで法被を着て大きな声で「いらっしやいませ」と声を出したり、「こうやってやるよ」等と教えてあげたりと年下児に積極的に関わる姿に成長を感じる場面がたくさんありました。これからも子どもたちの気持ちや言葉に寄り添って様々なことに挑戦し達成感を味わうことが出来るようにしていきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉 ・ 水遊びやプールで思いきり身体を動かそう!

- ・ 夏ならではの遊び(水、氷、寒天、粘土等)の遊びを楽しもう!



## 先月の職員の学び

HP への掲載は控えさせていただきます。



# 食育だより



写真の掲載は  
控えさせていただきます。

写真の掲載は  
控えさせていただきます。

写真の掲載は  
控えさせていただきます。

写真の掲載は  
控えさせていただきます。

**先月の食育の様子**

「早くちぎちぎしたいよ～」と楽しみにしていたモロヘイヤ摘み。翌日のモロヘイヤを使用したメニューはぺろりと完食する様子がみられました！

とうもろこしの皮むきは皮や実、ひげのそれぞれ違った感触を楽しむ姿が見られました。散らばったひげを最後まで集め、片づけの手伝いまでしてくれました！



暑さがより一層厳しくなり、食欲も減退しがちな8月は、うどんや素麺、パスタ等の麺類、おやつにはゼリー等、食べやすいメニューを積極的に献立に取り入れました。また、食欲増進効果のある大葉やみょうが等の香味野菜や、疲労回復に効果的な梅干し等を献立に取り入れる事で、暑い夏にも負けない元気な身体づくりが出来るような工夫もしています。

## 夏野菜ピザ

夏野菜を食べやすく、ピザ風にアレンジしたトーストです。親子クッキングとして、ピーマンやコーンを子どもたちと一緒にトッピングしてみたいかがでしょうか。

材料（大人2人子ども2人分）

・食パン（8枚切り） 2枚

★ケチャップ 大さじ1

★ベーコン 20g（色紙切り）

★玉葱 1/5個（みじん切り）

★茄子 1/5個（角切り）

・ピーマン 1/4個（色紙切り）

餃子の皮も

おすすめです♪

・コーン缶 20g

・マッシュルーム缶 20g

・ピザ用チーズ 適量

作り方

① 野菜を切る。

② ピーマンをフライパンで炒める。

③ ★をフライパンで炒める。

④ 食パンに③を敷き、その他の材料をトッピングする。

⑤ トースターで4～5分焼く。

⑥ 粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。



写真の掲載は控えさせていただきます。

## 野菜を育ててみよう



### 家庭でできる食育



保育園ではちょうど夏野菜の収穫を迎えています。

苗から育てた野菜の水やりや観察は毎日新しい発見もあり、子どもたちにはワクワクの体験です。

「こんなに大きくなったよー！」と目をキラキラさせて、収穫したての野菜を調理室に持って来てくれます。

今回は、これからの季節からでも育てられる野菜を紹介したいと思います。

**リーフレタス**：結球しないレタスです。収穫の際は小さい葉を4～5枚残し、外側の葉から収穫すると長時間楽しめておすすめです。結球するレタスよりカルシウム、ビタミンCの栄養価が3倍高いです。

**かぶ**：約2か月半で収穫でき、失敗も少なくプランターで育てやすいです。煮ものにすると胃腸をあたため、生で食べるとビタミンCが効率良く摂れて、風邪予防に効果的です。

**はつか大根**：約1か月で収穫でき、小ぶりの実の為、土量も少なく植えられてプランター向きです。間引き菜(葉の部分)は栄養価が高くサラダに向いています。

気温の高い日が続いており、まだまだ厳しい暑さが予想されます。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給や室温管理などをし、熱中症には十分に注意しましょう。暑さのため、つい冷たい物を食べ過ぎてしまうことがあります。しかし、冷たい食べ物は体を冷やし、胃腸に負担をかけ、夏バテには逆効果に。暑さに負けない体力づくりのためにも、常温や温かい飲み物、消化のよい食事を摂るようにし、しっかり睡眠をとりましょう。

## 暑い夏を乗り切るポイント

### 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 皮膚のケア

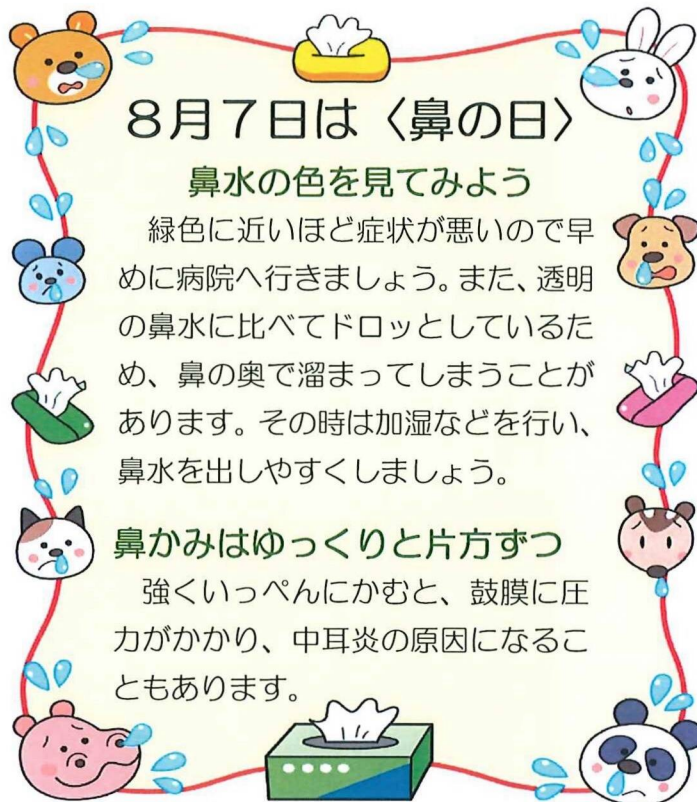
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を忘れずにしましょう。

### 室温管理

室温設定 27~28℃を目安に、エアコンを上手に使いましょう。



## 8月7日は〈鼻の日〉

### 鼻水の色を見てみよう

緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

### 鼻かみはゆっくりと片方ずつ

強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

### 【今月の予定】

HP への掲載は控えさせていただきます。

- ・身体測定
- ・爪チェック (対象：幼児) 毎週金曜日
- ・健康教育 幼児クラス対象「鼻の話」

7月は「プールの話」をしました。プールに入る為の体調管理や、プール中のお約束についてお話しています。ルールを守って楽しく安全にプール・水遊び活動を行っていききたいと思います。

**夏かぜ** 大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プール熱、口内炎のできるヘルパンギーナ、手足口に水泡ができる手足口病などは子どもがかかりやすいウイルス性の夏風邪の代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は冬場とあまり変わりません。手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

## ベビーカーの注意点

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいますので、体感温度は大人より2~3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

