



ONE ROOF

こころだより

令和3年10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

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。すっかり秋めいてきた空の下、子ども達の元気な声が日々響いております。

先月は、こころオリンピックへのご参加、ありがとうございました。感染者数が増加している中の開催についての判断は、かなり困難を極めました。園長に就任し、一番の難題でしたが、皆様と同じ親の立場として、何とか開催できないかと職員と一緒に考えました。結果、短時間、完全入れ替え二部制、と今までにはない形での開催となりましたが、子どもたちにとって、また、保護者の皆様にとって記憶に残るのともなっていれば幸いです。また、ご参加できなかったご家庭に際しましても、このコロナ禍を頑張っているお子様へ当日にお渡しした物と同様の金メダルを贈呈させて頂きました。実はお子様にお渡しした金メダルは、日々、お仕事に、育児に頑張っている保護者の皆様にも金メダルを。。という私個人的な思いも込めさせて頂いております。日々のご理解・ご協力に本当に感謝です。ありがとうございます。

本物のオリンピックは無観客開催となり、直接体感する機会が少なかった中、普段の活動やお集まりの時など、オリンピックについて子どもの生活の中に無理なく取り入れていた職員には脱帽です。その体験から子ども達が様々なスポーツに興味をもってくれればと思います。

今月より、緊急事態宣言が解除され、休止となっていたスポーツプロジェクトや異文化交流もいよいよ再開です！お花の会や世代間交流につきましても、調整しております。そして、保育参加も再開いたします。実施方法は以前と同様、1日1家庭とさせていただきます。

少しずつ、子どもたちの生活も楽しみが増えてきますが、感染症対策は気を緩めることなく、引き続き行って参ります。今後も保護者の皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

園長 川上 夏美

HP への掲載は控えさせていただきます。



10月の保育



- 〈 目標 〉
- ・ 気温の変化に留意しながら快適に過ごす。
 - ・ 秋の自然を見たり、触れたりすることを楽しむ。

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。たくさん遊んだ後、あひる組の子ども達は大好きなご飯をもりもりと食べています。最近、食具にも興味を持ち、食材に触れてみたり、自分で掬って食べたりと意欲的な姿が見られるようになってきました。また、保育者が「美味しい？」と聞くと笑顔を浮かべたり、「おいしい」と頬に手を当てて伝えてくれたりする姿が可愛らしいです。中には、苦手な食材があると口から出す子もいますが、「美味しいね」「すごいね」と食べられたことを褒めたり、自分で掬うことで食べられたりする姿も見られる為、今後も少しずつ苦手な食材にも慣れていけるように援助していきたいと思ひます。

これから涼しくなってくる為、気温に合わせて活動や衣服を調節し快適に過ごせるようにしていきたいです。

- 〈 お楽しみ 〉
- ・ お兄さん、お姉さんと一緒にお散歩に出掛けよう！
 - ・ 秋の心地良い風を感じよう！



- 〈 目標 〉
- ・ 季節の変わり目による気候を感じながら、健康で快適に過ごす。
 - ・ 友だちと一緒に秋の自然物に触れたり、身体を動かしたりする楽しさを味わう。

先月は初めてタンポを使って製作を楽しみました。保育者が持ち方や使い方を伝えると興味を示し、タンポをしっかり握って画用紙に色を付けることを楽しんでます。「ぼんぼん」と画用紙に優しく打ち付けたり、「ぎゅー」と強く押し当てたりして強弱をつけながら色のつく様子に興味津々な子ども達。また、打ち付けるだけではなく、タンポをスライドさせて線を描くなど思い思いに製作をしていました。色が付くと「できた！」と嬉しそうに伝え、お友だち同士で笑い合うなど満足そうな姿が見られました。今後も、様々な経験を通して子ども達の興味関心を広げていきたいと思ひます。

- 〈 お楽しみ 〉
- ・ 秋の自然に触れることを楽しもう！
 - ・ 保育者やお友だちと様々なやり取りを楽しもう！



- 〈 目標 〉
- ・ 季節の移り変わりを感じ、衣服を調節して快適に過ごす。
 - ・ 秋の自然に触れながら手繋ぎ散歩や戸外での活動を楽しむ。

先月は、油粘土を使って遊びました。幼児クラスに向けて道具を使った遊びを少しずつ増やしています。遊びを繰り返す中で「これは、粘土板？」「こうやって片付けるんだよね！」と道具の名前を覚えたり、片付け方を練習したりしています。先月のお月見製作では、保育者の模倣をしながら手のひらで粘土を転がして、真ん丸のお団子を作る子もいれば、細長いものや太いお団子など各々で想像したものを形にして楽しむ姿が見られました。

また、過ごしやすい季節になり戸外での活動が増え、お友達と手を繋いで周辺散歩や中和公園へ出掛けました。手を離さない事や前を見て歩く事などの約束事を守りながら上手に歩く姿が見られます。今後もお友達との関わりを楽しみながら出掛け、元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。

- 〈 お楽しみ 〉
- ・ 糊やクレヨンなど、様々な道具を使ってみよう！
 - ・ お友だちや年上児と一緒に手繋ぎ散歩に出掛けよう！



- 〈 目標 〉
- ・ 旬の食べ物を知り、意欲的に食べよう
 - ・ 気温の変化に留意し、健康に過ごす。



○花組

最近、自由遊びでの年上児の姿を見て折り紙に興味を示す姿も多く、自分でいろいろな物を折ってみようと挑戦しています。先日は、折り紙でウサギを折りました。一つ一つ折り方の工程を保育者と一緒に進めていく中で、難しい部分は友達に「あってる?」「こうかな?」等と聞きながら進めたり、自分なりに試してみたりして折ることが出来ました。完成が近づくと「あ!ウサギに見えてきた」「しっぽかな?」等と自分で折れたことを喜ぶ姿もありました。

戸外ではハードルやかけっこ等、運動会の練習を一生懸命頑張っています。年下児と一緒に練習する中でお手本となったり、年上児のバルーンを見せてもらったりして、刺激を受けて「もっと挑戦してみよう」「頑張ってみよう」とする姿も見られました。今後は友達の存在に気が付きながら様々な活動を通して子ども達の自信に繋げていきたいです。

○星組

先月にはじみ絵を行いました。濡らした画用紙にスポットで様々な色水を落とすと、色がにじんでいくところを見て「どんどん広がっていくね」「色が混ざってきたよ」と色が広がっていくことを楽しんで観察しています。色が混ざり、様々な色が広がると「黄色と青が混ざると緑が出来るんだね!」「全部混ぜたらどんな色になるんだろう?」と興味深々で、様々な色を順番に混ぜて楽しむ姿がありました。また、混ぜる色の量を調節すると、色の濃淡が変わることに気付く子もあり、「少しの色でも、混ぜたらたくさん色が作れるんだね」と発見をしていました。

運動会の練習では異年齢で協力して楽しみながら取り組んでいます。「どうしたら勝てるかな?」と友だち同士で考えながら取り組み、繰り返し練習することで勝ち負けを経験し、勝っても負けても諦めない心を持つことが大切なことを学びました。今後も様々な活動の中で発見を楽しんだり考えたりし、疑問を次の活動に繋げていきたいと思えます。

○月組

以前のデザートに入っていた黄桃に気付いた月組の子ども達。「白と黄色の桃は何が違うのだろうか?」「匂ってなんだろうか?」と図鑑で調べる中で様々な疑問が生まれ、皆で黄桃と白桃の食べ比べを行いました。初めに、図鑑を見て興味をもった『旬』について、栄養士と共に「食べ物がおいしい時期」と伝え、「秋になると、栗がおいしいよね」等と、さらに食べ物に対する興味が広がりました。実際に白桃と黄桃に触れたり、匂いを嗅いだりすると「白桃は毛が生えているけど、黄桃は生えていない」「白桃のほうが甘いにおいがする」「白桃の方が柔らかい」等、様々なことに気付いて伝え合う姿が見られています。また、食べ比べてみると「黄桃は甘酸っぱくて、白桃は甘いね」「白桃は水分が多くて、黄桃の方が味が濃いね」と違いを実感することが出来たようでした。今後も子どもたちの気づきや疑問を活動に取り入れ、様々な発見を楽しんだり興味関心を広げたりすることが出来るようにしていきたいと思えます。

- 〈お楽しみ〉
- ・ 秋の自然探しに出掛けよう!
 - ・ 異年齢で手繋ぎ散歩を楽しみ、様々な公園に出掛けよう!



お知らせ

HP への掲載は控えさせていただきます。

食育だより

～10月10日『目の愛護デー』～



10月10日は、数字を横にすると目と眉の形に見えることから、『目の愛護デー』とされています。最近では、テレビやパソコン、スマートフォンなどのデジタル機器を使用する時間が増え、知らぬ間に目には大きな負担がかかっています。目の健康を守るためには十分な睡眠と食事が大切です。園では目に良い食材を取り入れた献立を提供していきます。

♪目に良い食材のポイント♪

β-カロテン



体内でビタミンAとなり、目の粘膜を強くし、疲れや乾燥を防ぎます。

【多く含まれる食材】

ほうれん草、人参などの緑黄色野菜

アントシアニン



眼精疲労を回復し、視力を改善する働きがあります。

【多く含まれる食材】

ブルーベリー、茄子 など

DHA



視神経や網膜を作る材料となって血行を良くし、視覚機能の改善を助けます。

【多く含まれる食材】

鰯、鯖などの青魚



～秋野菜を食べよう～



10月の目標は「秋野菜を食べよう」です。秋に旬を迎える野菜には、10月のテーマ野菜である「さつまいも」をはじめとした、いも類やきのこ類、根菜類があります。秋野菜は夏野菜に比べ水分が少ないものが多く、加熱すると甘みが増すのでスープや鍋料理に向いています。ぜひこれからの時期に美味しくなる秋野菜を食事に取り入れ、天気や気温の変化に対応できる体を作りましょう。

里いも



里いもはカリウムや食物繊維を多く含んでいます。里いものぬめりを落としたい場合は塩でもんでから下茹ですると消えますが、栄養素も一緒に流れてしまうので落とすぎないようにしましょう。

にんじん



人参に含まれるβ-カロテンは皮のすぐ内側に多いので、皮を薄くむくか、皮ごと調理した方が効果的です。また、β-カロテンは脂溶性ビタミンなので油と一緒に調理するのがおすすめです。

まいたけ

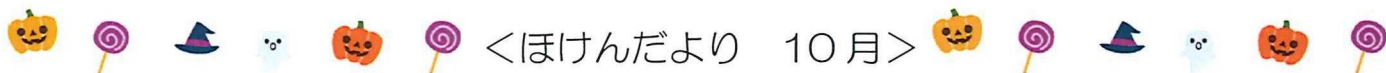


まいたけの栄養素は水溶性で煮汁に溶け出してしまうので、鍋物や炊き込みご飯にするのがおすすめです。また加熱しすぎず手早く調理することで風味や菌ごたえを活かすことができます。

～食育活動について～

今年度はコロナ禍で制限がある中ではありますが、園の中で様々な食育活動を行ってきました。子どもたちが「やりたい!」「知りたい!」と思った興味・関心を大事にし、職員同士でその様子を共有し合い、活動を行いました。今回は、そんな子どもたちの気持ちが詰まった食育活動をご紹介します。今後も様々な食育活動を行っていききたいと思います。

HP への掲載は控えさせていただきます。



＜ほけんだより 10月＞

夏の暑さもすっかり和らぎ、本格的な秋がやってきました。これからの季節は段々と空気が乾燥し、様々な感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいなどの基本的な対策をしっかりと行い生活リズムを整えて免疫力を高め、病気に負けない強い身体を作れるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの視力は日々発達し続け、6歳ごろに大人と同じように見える視力になると言われています。子どもたちの視力の発達を妨げない為にも、普段の生活を見直してみましよう。



【こんな仕草は見られていませんか？】

- テレビや絵本などに近づいて見ている
- 上目遣いに物を見ている
- 明るい戸外をととても眩しがる
- 物を見るときに顔を傾けたりしている
- テレビや絵本などを目を細めて見ている
- 目つきが悪い、目が寄っている

このような仕草が見られる場合視力が低下していたり、斜視や弱視の可能性があることが考えられます。子どもは視力が悪いことを自分で気づくことが出来ません。上記のような仕草が日常生活の中で見られていないか普段から気にかけて見てあげましょう。また、何か気になることがある場合には、早めに眼科の受診をすることをお勧めします。

また、星・月組は視力検査を実施しますので、検査結果もぜひ参考にしてみてください。

先月の健康教育

9月9日の「救急の日」にちなみ、9月の健康教育は「救急の話」でした。救急車の呼び方についてみんなで練習をしてみると、「難しい～」と声が上がりつつもみんなで声を出しながら練習することが出来ました。また、サイレン当てクイズではサイレンの音を聞くと、「消防車！」などと元気に答えることが出来ていました。

また、月組はいのちキラキラの第2部を実施しました。いのちを守るためにみんなができる事についてお話をすると真剣な表情で集中して聞くことが出来ていました。

HPへの掲載は控えさせていただきます。

10月の保健行事

- 身体測定
- 0歳児健診
10月21日（木）
※なるべく登園して下さい。
- 健康教育（対象：幼児）
「目の話」
- 爪チェック（対象：幼児）
毎週金曜日
- 視力検査（対象：星・月組）

