



# こころだより

令和5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 03-6666-9479

11月は旧暦で「霜月（しもつき）」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来とされています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月ですので、季節の変化と合わせて子どもたちにも由来について伝えていきたいと思えます。

登降園時の気温が低くなっていますが、子どもたちは日中、元気に外遊びをしたりして体を動かしています。今の時期は、裏起毛素材などの厚着で体を動かすとすぐに汗をかいてしまい、その汗が冷えると風邪をひいてしまう可能性もあります。体を動かしている途中で衣服を脱いだり、寒くなったら一枚上に着用できたりする『重ね着』など、子どもたちが自分で脱ぎ着しやすいサイズ・デザイン・素材の衣服のご用意をお願い致します。加えて、新しく買った衣類や、新しく買い替えた道具など、記名を忘れがちになってしまいます。取りが違えたりする可能性がありますので、忘れずに記名していただきますようお願いいたします。また、記名が消えかけになっていることもございますので、今一度ご確認もお願いいたします。

今月は月組の芋掘り遠足を予定しています。当園でも初めての行事となります。また、姉妹園のひらがなのツリーほいくえんの月組と一緒に、千葉県まで遠出のバス遠足となります。ご家庭には活動の準備などでご協力をお願いすることになりますが、安全な環境下で子どもたちが楽しく貴重な体験ができるよう配慮して参ります。ご協力の程、宜しくお願い致します。

さて、毎年実施しております第三者評価アンケートが6日より実施されます。今年度よりウェブでの回答となります。ご多忙のところお手数をおかけしますが、保育サービス向上の為、全家庭ご回答いただけます様、ご協力お願い致します。

気付けば今年も残すところ2ヶ月となりました。子どもたちは発表会に向けて、子ども日々の保育の中で、歌や遊戯を楽しみながら取り組んでいます。運動会とはまた違った部分でのお子様の成長を感じていただければと思います。ぜひご参加ください。

園長 川上 夏美

## 11月の予定



HPへの掲載は控えさせていただきます。





# 11月の保育



- 〈 目標 〉
- ・ 保育者や友だちと一緒に過ごす中で関わりを楽しむ。
  - ・ 戸外で遊んだり散歩に出掛けたりしながら秋の自然に触れ、様々な発見を楽しむ。

過ごしやすい気温になり、最近では戸外遊びや散歩に出掛けることが増えてきました。一本橋やプレイハウスで遊ぶ事もありますが、歩行が上手になってきたこともあり探索活動も増えてきています。落ち葉や木の根っこ等気になるものを指差し「あ！」と落ち葉の下にある石や枝を発見して楽しむ姿が見られました。また砂場遊びではスコップを使って砂を掘ってみたり、掘った砂をコップに入れようと挑戦したりする姿が見られています。

製作では保育者が歌うどんぐりの歌に合わせて身体を揺らしながら触れてみたり、どんぐりの入っている箱を揺らしてみたりと季節の物に触れながら観察を楽しむ姿もありました。今後も戸外活動や製作活動を通して秋の自然に触れながら様々な発見を楽しめるようにしていきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・ 秋の自然に触れて、発見を楽しもう！
  - ・ 戸外活動やリズム体操を通して身体を動かすことを楽しもう！



- 〈 目標 〉
- ・ 寒さに留意して、健康で快適に過ごす。
  - ・ 保育者や他児と一緒に、散歩や戸外活動を通して秋の自然に触れることを楽しむ。

深まる秋を感じながら、子どもたちは元気に戸外で身体を動かすことを楽しんでます。先月は、幼児クラスのお兄さんお姉さんと一緒に戸外へ出掛け、かけっこや探索をしました。かけっこでは、保育者の「よーいどん」の掛け声に合わせて、年上児が待つゴールへ向かって全力で走っています。最後にぎゅっと抱きしめてもらおうと、嬉しそうに満面の笑みを浮かべたり、「もうっかい！」と何度も走ったりしていました。探索では、木の実や大きな葉っぱをお兄さんたちからもらい、「これなあに？」「あかいね！」「いないいないばあ！」等と興味津々な様子で年上児とやり取りを楽しみながら遊ぶ姿が見られました。

これからも、室内外での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っています。

- 〈お楽しみ〉
- ・ リズム体操を通してたくさん身体を動かそう！
  - ・ お友だちや年上児と手繋ぎ散歩や探索活動を楽しもう！



- 〈 目標 〉
- ・ 自分で出来る身の回りのことを意欲的に行い、達成感を味わう。
  - ・ 友達や保育者と一緒に音楽に合わせて身体を動かしたり表現したりすることを楽しむ。

昼食に豆苗が出た際に、「もっとたべたい！」という声が多かったので、ひよこ組で新しい豆苗を栽培することになりました。調理前の豆苗を見せると、沢山の種や葉がついていることにとても驚いていました。「においはどうかな？」「ちょっとくさいかも…」と独特の匂いも感じ、観察した後は栄養士に調理してもらってみんなで食べています。緑の野菜ということで少し躊躇う子もいましたが、少量ずつ食べてみると「おいしい！」と大喜び。種だけになった豆苗を容器に入れ、毎日子ども達が順番に水を替えて育てています。たった数日でどんどん生長する豆苗に「もうおおきくなったよ！」「はやくたべたいね」と嬉しそうに毎日観察をする姿があります。成功したらどうやって食べようかな、と子ども達も楽しみにしているようです。豆苗だけでなく、旬の食材を中心に触れたり育てたりする機会を設け、食材に興味を持ったり、育てる楽しさを感じていけたらと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・ 育てた豆苗を食べてみよう！
  - ・ 音楽に合わせて身体を動かしたり、動物等になりきったりして遊ぼう！
  - ・ 松ぼっくりやどんぐり等季節の自然物を見つけよう！





- 〈 目標 〉 ・ 秋の気温の変化に留意し衣服の調節をする中で、健康に過ごす。  
・ 思い切り身体を動かしたり思いを表現したりすることを楽しむ。



### ○花組

先月から、おやつの際の下膳に加えお昼ご飯の際の下膳を自分で行っていきます。大きいお皿から順に重ね、コップと一番上のお皿を下膳しています。困っているお友達には、「今日はこのお皿だよ！」と教えてあげる姿も見られ、最近ではしっかりと両手で持ち、安定して運ぶことができるようになりました。

先月は幼児クラスで運動会ごっこを行いました。運動会ごっこをするのを伝えると、運動会のことを思い出しながら、「かけっこだ！」「玉入れやりたい！」等と楽しみにしているようでした。障害物競争では、ハードルの練習の際、両足で跳び越えようと繰り返し挑戦する姿が見られ、本番でも、めくったカードの動物の真似をしたり、ハードルを両足で飛び越えたりと練習の成果を発揮して、最後まで走りきる姿が見られています。

これからも、子ども達が一生懸命に頑張る姿や、様々なことに挑戦する姿を見守っていきたいと思います。

### ○星組

先日栄養士から食事マナーの話をしてもらいました。正しい姿勢や食具の持ち方等クイズも交えながら考えていきます。栄養士に話をしてもらった日から、特に姿勢を意識して食べる姿が見られています！自信もついたので「みてみて、かっこいいでしょ」と得意気に教えてくれる姿も見られます。最近では、お箸に興味を持つ子も増えてきており、個々の発達や様子に応じて教具を使って少しずつ練習しています。

また、秋になり過ごしやすいく気候が増えてきました。先日みんなで作った散歩バックを持って石や葉っぱなど様々な発見を楽しんでいます。最近では、色々な形の石を見つけると「これは〇〇の化石だよ」「この化石は何だろう？」と化石探しに夢中です！これからも子どもたちの興味や関心を大切に様々な発見を楽しんでいきたいです。

### ○月組

就学に向けて少しずつ午睡の時間を短くして、掃除の当番活動をしたり、物語の読み聞かせをしたりして過ごしています。当番活動ではグループに分かれチーム内で協力して靴箱の掃除や鉛筆削り、植物の葉っぱ拭きをしています。「私はここを掃除するね」「順番に拭こう？」とどのように進めていくかチーム内で話し合いながら進める姿が見られています。最後まで責任感を持って取り組むよう伝えたことで「最後まで綺麗にできたよ！」「赤ちゃんクラス寝ているから小さい声で出来た」と達成感を感じながら毎日の当番活動に取り組んでいるようです。

また、読み聞かせでは『いやいやえん』という本を保育者が読むと、内容を想像して真剣に聞く姿があります。話の内容の振り返りや主人公の気持ちなどについて話すと「〇〇ちゃん是这样やって言ったんだよね！」「こう思ったんじゃない？」と気づいたことを伝えてくれる姿が増えてきました。今後も就学に向けて活動時間等調節していき、小学生への準備を進めていきたいです。

### 〈お楽しみ〉

- ・ 秋ならではの自然物を探しに出かけよう！
- ・ 様々な音楽に合わせて歌ったり踊ったりする楽しもう！



## 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



## 先月の食育の様子

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。



豆苗を  
育てたよ

ケーキに  
トッピングをしたよ



写真の掲載は  
控えさせていただきます。

栗さんおにぎり  
を作ったよ

写真の掲載は  
控えさせていただきます。



木の葉が色づき、秋も深まってきました。園では、白菜や根菜類、きのこなどの旬の野菜を沢山取り入れ、様々な食材が経験でき、身も心も温まるような献立を提供していきます。

また、11月15日には七五三献立を提供します。七五三は、子どもが無事に成長したことをお祝いする日と言われています。昔は乳幼児期の死亡率が高く、子どもの健やかな成長を祈ることに切実な意味が込められていました。当日はお赤飯やもみじ人参、紅白ゼリーなどを献立に取り入れ、子どもたちに七五三の時に食べる物の意味を伝え、提供していきます。

## おすすめレシピ

### ～スイートポテトパイ～



《材料》 ※4～5個分

さつまいも	150g
グラニュー糖	25g
(砂糖でも可)	
無塩バター	12g
生クリーム	20g
黒ゴマ	適量
パイシート	1枚
(11×18cm)	
卵黄	1個分

《作り方》

- ① さつまいもを蒸す or 茹でて潰す
- ② ①にグラニュー糖、生クリーム、バターを入れて滑らかにする
- ③ パイシートを伸ばし、食べやすい大きさに切る  
下の生地はフォークで穴をあけ、上の生地は切り込みを入れる  
さつまいもクリームを乗せ包む
- ④ シートの接着部分はフォークを押し付ける
- ⑤ 卵液を全体に塗り、黒ごまをかけ 200℃で 10～15分焼く



## 白菜の葉をちぎってみよう！！



白菜は秋から冬にかけて旬を迎えます。寒くなると糖分を蓄えるようになる為甘みが増し、より一層おいしく食べられます。また、風邪予防に効果的なビタミンC、カルシウム形成に必要なビタミンKが豊富に含まれています。

乳児さんでも実践しやすい上、スープや鍋、お浸しなど、様々な料理に取り入れられる為、親子で楽しくクッキングしてみてもいいのではないでしょうか。





# 11月 ほげんだより



だんだんと朝夕の冷え込みが増えています。1日のうちの寒暖差が大きいと、風邪をひきやすくなります。衣服の調整をしながら寒さに負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう。



今月は「予防接種 確認月間」です！



## ～予防接種って必要？～

予防接種には「定期接種」と「任意接種」があります。「定期接種」とは、「ある年齢になったら、保護者が積極的に接種に努めなければならない」とされているものです。小さなお子さんが感染症にかかると体力的にもつらく、合併症や後遺症などで重症になったり、ときによっては命を落とす危険性もあります。これらのことを考えると、予防接種を受けることは、意義のあることです。保育園は集団生活の場ですので、感染拡大防止の観点から、できるだけ接種していただけますよう宜しくお願い致します。接種後は、Kindy への追加入力もお願いします！



## 生活リズムを整えましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活を送る標語のようになっているこの3つ。わかってはいるものの、実はなかなか難しかったりしますね。今回は、「早寝」についてお伝えしたいと思います。眠くなるのは「メラトニン」というホルモンが関わっています。メラトニンは明るい光で抑制され、暗くなるにつれ段々と分泌量が増える性質があります。そして、メラトニンの成分となるセロトニンというホルモンは、日光を浴びる事で生成されます。ですから、運動会の日はぐっすり眠れるのは、体力の消耗だけでなく、実は日光を浴びていることで、夜にはメラトニンが沢山出るからなのです。ですから、なかなか寝かしつけに時間がかかるご家庭は、急に暗い寝室に連れて行くのではなく、リビングの照明を下げて落ち着いて過ごす事で、段々と眠くなってきます。また、照明だけでなくテレビやタブレットの明るさは逆効果となるので気を付けましょう。日々の生活のなかで

「光・暗闇・外遊び」この3つを意識し、「早寝・早起き・朝ごはん」に繋げていきましょう。



## 先月の健康教育

先月は10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、目についてお話ししました。人の見ている世界と魚が見ている世界の違いや、目を大切にするには、どうすれば良いのかを学びました。また、月組は視力の簡易検査も行いました。示された形の穴の方向を上手に指さしできました。

(視力検査結果はあくまでも簡易的なものです。詳細検査に関しては、医療機関を受診して下さい。)

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。