



こころだより

令和7年度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 東京都墨田区菊川1-18-5
TEL 03-6666-9449 FAX 03-6666-9479
園長 齋藤 早希

日中の暑さも和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。今回は、子どもたちと過ごした夏の思い出を一つご紹介します。

夏の間、子どもたちと一緒に作った「かき氷シロップ」。たくさん出来上がったので、寒天とゼリーを作って食感の違いも楽しみました。それでも余った分のシロップはみんなで相談しジュースにして飲もうと楽しみにしていました。安全のために加熱し、冷やしてから提供する準備をしていたのですが、その加熱の最中に瓶が割れてしまったのです。

慌てた様子で栄養士が相談に来て、事情を聞きました。子どもたちが果物と氷砂糖で時間をかけて大切に手作りしたもの。どうしたらよいか戸惑う気持ちが伝わってきました。スーパーに行って果物を用意して代わりのジュースを用意することもできましたが、まずは子どもたちに正直に話をすることにしました。

「飲みたかったのに……」となんとも言えない表情をする子もいましたが、その中で「先生、大丈夫！ジュースきらいだもん」と言ってくれた子がいました。本当は楽しみにしていたのに、周りを思って言葉を選んでくれたのでしょう。その気持ちが、何よりも心に残りました。

すると子どもたちからは「また一緒にクッキングしてくれる？」「今度はミックスジュースがいいなあ」と声があがり、次の楽しみが自然と生まれていきました。失敗の中にも希望を見つけ、前を向ける子どもたちの力強さに、大人の私たちも励まされます。

園での生活は、保育者も子どもも一緒に歩む毎日です。思わぬ出来事や失敗もありますが、そこにこそ子どもの「心の育ち」が表れます。大人もごまかさず、誠実に向き合うことの大切さを改めて感じました。

これから迎える秋には、運動会や遠足など、心が動く経験がたくさん待っています。喜びも悔しさも仲間と分かち合いながら、一つひとつを大切に積み重ね、子どもたちの心を育んでいきたいと思っています。

10月の予定

1日	杉アート(月組)	23日	お花の会(月組) 秋空ランチ(月組)
9日	お茶の会(月組)	24日	芋ほり遠足(月組)
16日	誕生日会(全園児)	28日	スポーツプロジェクト(月組)、 食育活動「鮭の解体」(全園児)
18日	運動会(全園児)	29日	異文化交流(幼児)

※ 乳児...0.1.2 歳児クラス / 幼児...3.4.5 歳児クラス

※ 業者による日常の園生活や活動、行事の写真を撮影し販売します。詳細や認証キーは手紙をご覧ください

衣替えのお願い(全園児)

朝晩は涼しくなり、秋の気配を感じる季節となりました。園でも衣替えを行いますので、保護者の皆さまには、お子さまの衣服の入れ替えをお願いいたします。衣服の準備にあたっては、着脱しやすく、名前の記入があるものをご用意ください。

10月18日(土) 運動会のお知らせ(全園児)

中和小学校をお借りして運動会を実施します。詳細につきましては、9月26日付のKindy保護者へのお知らせにて配信しておりますので、ご確認ください。

10月24日(金) 芋ほり遠足のお知らせ(月組)

江東区白河かもめ保育園と、ひらがなのツリーほいくえんの年長児合同で、千葉県佐倉市にある「佐倉草ぶえの丘」へ芋ほり遠足に出かけます。登園時間や持ち物などの詳細につきましては、後日改めてお知らせいたします。

保育だより

0歳児 あひる組



<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。

暑さのために戸外で過ごせない日もありますが、室内でしっかり身体を動かした後は、子どもたちはご飯をもりもり食べています。少しずつ掴み食べが上手になり、指先で摘まんで口に運んだり、保育者の口の動きを見ながら咀嚼を真似したりし、噛むことも上手になってきました。高月齢児は、自分で食具を持って口に運ぶ姿も見られます。自分で食べられた喜びを感じながら「おいしい」と頬に触れる可愛い仕草も見られます。また、初めての食材や苦手な食材でも、友だちが食べている様子に刺激を受け一緒に食べてみようとする姿が増えてきました。

今後も、みんなで食べる楽しさを味わいながら、様々な食材に親しめるよう援助を続けていきたいと思います。

<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

1歳児 うさぎ組



<目標>

- ・季節の変わり目による体調の変化に留意しながら、健康で快適に過ごせるようにする。
- ・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ことを楽しむ。

秋の涼しさを感じられるようになり、戸外へ散歩に出かける機会が少しずつ増えてきました。久しぶりの散歩に子どもたちはワクワクした様子で「おそといく？」と毎日楽しみにする姿が見られます。

公園では、かけっこや遊具で身体をたくさん動かしたり探索をしたりし、遊んでいます。生き物や植物にも関心が高まり「ありさんがいるよ」「よいしょしてるね」と発見を通して保育者や友だちとやり取りを楽しむ姿も見られています。また、落ち葉を踏みしめて感触や音を楽しんだり、お面を作って「いないいないばあっ！」と顔を見合わせたりと、遊びの幅も広がってきました。言葉が増え、興味関心も広がったことで、発見を保育者や友だちと共有できるようになり、探索がますます楽しくなっているようです。今後も子どもたちの興味に寄り添いながら、様々な経験を通して友だちとの関わりを楽しめるようにしていきたいと思います。

<お楽しみ>

- ・秋の自然に触れよう
- ・保育者や友だちとのやり取りを楽しもう

2歳児 ひよこ組



<目標>

- ・気温の変化に応じて衣服の調節を行い、健康で快適に過ごせるようにする。
- ・保育者や友だちとやり取りをしながら簡単な集団遊びを楽しむ。

室内では鉄棒やサーキットを使って全身を動かして楽しんでいます。鉄棒では腕の力がついてきて、身体を持ち上げてぶら下がるできるようになりました。「ぶらんぶらん」と身体を揺らしたり、足を高くあげてみたりと、できるようになったことを自信をもって披露する姿が見られます。

サーキット遊びでは「ジャンプできるよ」とバランスストーンを跳んで着地したり「ひとりでできるよ」「はやいでしょ！」と得意げに一本橋を渡ったりする姿も見られます。マット山やトンネルを進むことにも挑戦し、バランスを崩しそうになっても自分で体勢を立て直して再び挑戦するなど、成長を感じる場面が増えてきました。

今月は運動会に向けて、ハードルなど様々な遊びに挑戦していきます。引き続き道具を工夫して取り入れながら、たくさん身体を動かしていけたらと思います。

<お楽しみ>

- ・友だちと集団遊びを楽しもう
- ・秋の自然に触れ、探索を楽しもう

幼児クラス

<目標>

- ・気温差に応じて衣服の調整を行うよう声を掛け、健康に過ごせるようにする。
- ・目標に向かって挑戦したり思いを表現したりする楽しさや充実感を味わう。

3歳児 はな組



暑さも和らぎ始め、少しずつ戸外で遊べる日が増えてきました。
室内外でハードルジャンプや障害物を避けながら歩く遊びなど、身体を動かして楽しんでいます。

ハードルジャンプでは大小2種類を使い、大きい方に挑戦する際には「ジャンプできない」「ひとつずつでもいい？」と躊躇する姿も見られました。しかし、保育者と一緒に跳んだり、繰り返し挑戦したりするうちに跳べる回数が増え「できた！」「一人でやってみる！」と自信に繋がっています。また、かけっこでは「用意、どん！」の掛け声で走り出す練習をしています。指示をよく聞きながら「どん！」の合図で走り始めることを意識できるようになり、運動会に向けての期待感も膨らんでいます。

これからも様々なことに挑戦し、子どもたちがたくさんの経験を積み重ねられるようにしていきたいと思えます。

4歳児 ほし組



先月のスイカ割りから「種を植えたらどうなるだろう？」「月組みたいに野菜を育ててみたい」と、子どもたちは疑問や憧れを抱いていました。栽培に向けて、みんなで図鑑を使い、秋に育てられる野菜を調べています。「スイカがよかったけど、夏って書いてあるね」「カブは秋に育てられそう！」と話し合った結果、カブとハツカダイコンの種を植えることに決めました。

図鑑で調べる中で、種の植え方や水のあげ方を知り「コップで土に穴をあけて種をまくといいんだって！」「晴れている日は毎日お水をあげるって書いてある！」と、意欲的に調べたことを友だちや保育者に伝える姿も見られました。

実際に植えるときには「土のにおいがするね！」「種って小さいんだね！」と発見を伝え合いながら、嬉しそうに種をまいていました。「早く大きくならないかな？」と期待感を膨らませ、毎日の観察やお世話を楽しむ姿も見られています。

今後も収穫を楽しみにしながら、子どもたちがお世話や観察を楽しめるよう支援していきたいと思えます。



毎月のお茶の会でいただく練り切りを和菓子屋へ買いに行った際、和菓子は機械ではなく職人さんの手で一つ一つ作られていることを知り、子どもたちから「自分で作ってみたい!」という声が上がりました。その気持ちを受けて、電車に乗って神田駅まで出かけ、和菓子作り体験に参加しました。「電車でおでかけ」という特別感もあり、子どもたちはわくわくした様子で向かいました。

初めての体験でしたが、講師の方の話をよく聞き、餡を伸ばす・包む・色をつけるなど、様々な工程を踏みながらオリジナルの練り切りを完成させることができました。「どうしたら上手くできるの?」「難しいよ」と苦戦する姿や、箸や手を使って色の異なるあんこを隠すように盛り付ける様子も見られました。食べたときには「自分で作ったから美味しいね!」と達成感を味わう姿が見られました。また、お茶の会では友だちの作品を見たり「どう?」と感想を聞き合ったりして、やり取りを楽しむ様子も見られました。

これからも、子どもたちの「やってみたい」という気持ちを大切にし、さまざまな経験ができるようにしていきたいと思っています。

<お楽しみ>

- ・異年齢で公園に出掛け、秋の自然物を探しに行こう
- ・リズムに合わせて表現する楽しさを味わおう
- ・鮭を解体する様子を見学し、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする意味を考えよう

ほけんだより

スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋。何をするにもぴったりの爽やかな季節になりました。屋外で身体を動かす機会も増え、子どもたちの体力を養える良い時期です。様々な経験を通して、健康な身体を育んでいきましょう。

朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、昼間はまだ暑い日もあります。体調を崩しやすい時期ですので、衣服の調節や手洗い・うがいを忘れず、健康管理に気をつけて過ごしていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目は毎日成長しており、両目の視力機能はおよそ6歳頃にほぼ完成と言われています。子ども自身は、目に異常があってもなかなか自覚できず、自分から訴えることはほとんどありません。

目は一生使っていく大切な器官です。子どもの目の異常は、周りの大人が早めに気づいてあげることが大切です。日頃から子どもの様子に注意して、よく観察してみましょう。

こういうことはありませんか？

- ・目を細めて見る ・上目づかいや横目で見る ・まばたきが激しい ・目が寄っている
- ・目やにが多い ・近づいて見る ・まぶしがる ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

※気になることがありましたら、眼科へ受診することをお勧めします。

インフルエンザワクチンを受けましょう

これからの時期、季節性インフルエンザが流行します。流行シーズンの前(12月上旬頃まで)に、ワクチン接種をおすすめします。

昨年から、鼻から吸うタイプの「経鼻弱毒性生ワクチン」(2～18歳対象)が始まりました。不活化ワクチン(皮下注射)も例年通り実施しています。それぞれのワクチンについては、以下の表をご参照ください。

希望するワクチンの取り扱いについては、病院・クリニックに予約する際にご確認ください。

	不活化ワクチン	経鼻弱毒性生ワクチン
年齢	生後6ヶ月以上	2歳～18歳
接種回数	1シーズン間隔をあけ複数回接種が望ましい 免疫をつけるため、複数回ワクチンを接種をすると予防効果があがります。	1シーズン1回接種する 生きたウイルスで免疫を作るため、予防効果が高く、また効果が長く持続すると言われています。

食育だより

先月の様子

1歳児はきのこを手でほぐし、2歳児は里芋を一生懸命に洗いました。4歳児はモロヘイヤの葉をちぎり、野菜の香りや手触りを楽しみました。5歳児はお彼岸に合わせておはぎのクッキングを行い、自分で丸めたおはぎを誇らしげに見せ合う姿も見られました。それぞれの年齢に合った食育活動を通して、食材への興味や季節の行事を楽しむことができました。



10月の献立について

秋は「収穫の秋」とも言われ、おいしい食材がたくさん出回る季節です。芋類やきのこ類、根菜など秋が旬の野菜には、夏の疲れを取り、体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。しっかり食べて、天気や気温の変化にも対応できる元気な体を作っていきましょう。

また、食育活動の一環として、10月28日に鮭の解体を行います。「いただきます」「ごちそうさま」の言葉には、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。子どもたちには、この言葉の意味や、食べ物が私たちの体や心の栄養になっていることを伝え、残さず食べることや食材への感謝の気持ちを育んでいけたらと思います。

目の愛護デー献立について

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月10日を横から見ると目と眉の形に見えることから、この名前がつけられました。

園でも、この日に合わせて、ビタミンAやDHAなど、目に良い栄養素を多く含む食材を使ったメニューを提供しています。

家庭でできる食育「さつまいもをつぶしてみよう」

蒸したさつまいもをマッシュする作業は、手軽にできるうえ、指先を使う練習にもなります。秋の味覚として人気のさつまいもは、感触や香りも楽しめます。ぜひ親子で一緒に、スイートポテトや茶巾絞りのクッキングに挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

10月のおすすめレシピ「ブルーベリーパイ」

【材料(6個分)】

冷凍ブルーベリー	20g
グラニュー糖	12g
レモン汁	小さじ1
冷凍パイシート	1枚
卵黄(つやだし用)	1個分
粉糖	少々



【作り方】

- 1.ブルーベリージャムを作る。
鍋にブルーベリー(冷凍)を入れて中火で煮る。
- 2.10分程煮て水分が出てきたら弱火に落とし、グラニュー糖を加えてさらに10分程煮る。
レモン汁も加えて5分程煮たらジャムの完成。
- 3.卵はボウルに割り入れて溶いておく。冷凍パイシートを6等分に切る。
- 4.パイの外側に卵液を塗り、真ん中にジャムをのせる。
- 5.180℃のオーブンで10分ほど焼く。仕上げに粉糖を振りかけたら完成。