こころだより

令和7年度12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

毎日の暮らしで育つ生きる力

朝晩の寒さがぐっと深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。園では子どもたちが元気いっぱいに過ごし、毎日の生活の中で小さな成長の瞬間がたくさん見られます。

冬の果物といえば、やっぱりみかんですね。給食でもデザートとして提供しています。子どもたちは小さな指で一生懸命皮をむこうとし、うまくいかずボロボロになってしまうこともありますが、やっとのことでむけたときの達成感に満ちた表情は本当にかわいらしいものです。「すっぱ～い！」「あまい！」と味わう姿には、冬ならではの温かなシーンが広がっています。

その一方で「先生、みかんむいてくれる？」と頼まれることもあります。手伝ってあげたい気持ちと、自分でやってみる経験を大切にしたい気持ち――その間で、いつも小さな葛藤があります。食べやすくしてあげることも思いやりですが、子ども自身の力を伸ばす経験になることもあります。園では、その子の発達や気持ちに寄り添いながら、どの声かけがその子らしい育ちにつながるかを大切にしています。

みかんだけでなく、魚を食べることも、子どもたちが自分でやってみる大切な経験です。今年は年長児に、骨つきの秋刀魚を提供しました。骨を見つけながら真剣に食べ進める姿は、年長児ならではの成長を感じる時間です。実は私自身、幼少期は魚が少し苦手で、魚の骨を取るのが面倒でなかなか食べたがらない子どもでした。見かねた両親は「どうにか栄養をとってほしい」と思い、いつも骨を取ってくれていたことを覚えています。子どもたちの手本になってきれいに魚を食べられるかというと、自信はありません。だからこそ、子どもたちが自分で骨を取ったり、食べることに取り組む姿を見守ることの大切さを、改めて感じています。食事の提供は、単に「食べやすくしてあげること」だけでなく、自分の力でやってみることができるよう工夫することも大切です。

可愛い子どもたちを前にすると、つい手を貸したくなりますが、生きる力を育むためには、必要なときだけ支え、できるだけ自分でやってみる時間を大切にしています。「どこが難しいのか」「どうしたらできるのか」を一緒に考え、子どもたち自身の達成感につながる関わり方です。　　ぜひご家庭でも、子どもが“やってみる”経験を楽しんでみてください。うまくいかないときの対処も、大切な学びになります。

もうすぐ長い休みに入ります。ご家族で出かけたり、家でゆっくりしたりする時間が増えると思います。そんな中で、くつをそろえる、タオルや洋服をたたむ、お米を研ぐ、食器を運ぶ、テーブルを拭く、靴下やハンカチを干す——こうしたちょっとしたお手伝いも、生活を整える力や責任感、思いやりを育む大切な時間です。失敗しても「次はこうしてみよう」と考える力が養われ、達成感や自信につながります。お手伝いはただの家事ではなく、子どもが生きる力を身につけ、毎日の暮らしを楽しむための学びです。ぜひ子どもたちと相談して、いろいろやってみてくださいね。

今年も一年、園運営にご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。どうぞご自愛のうえ、よい新年をお迎えください。新たな年が皆さまにとって幸多き一年となりますよう、職員一同、心よりお祈りいたします。来年も引き続き、よろしくお願いいたします。

12月の予定

1日	杉アート（月組）	16日	スポーツプロジェクト（月組）
3日	異文化交流（幼児）	17日	お花の会（月組）
4日	全園児歯科検診（全園児）	18日	誕生日会（全園児）
11日	0歳児健診	19日	お茶の会（月組）
13日	大きくなった会（全園児）	25日	クリスマス会（全園児）

持ち物チェックのお願い

持ち物すべてに名前が書いてあるか、今一度ご確認ください。名前のインクが薄くなっていないかも合わせてチェックしていただけると助かります。

カラー帽子のゴムが伸びている場合は、付け替えてください。また、シーツのゴムが伸びている、または外れている場合も、付け替えてください。ゴムは首に絡まるなど、思わぬ事故や怪我につながる可能性があります。特に小さなお子さまは予期せぬ動きをすることもありますので、安全のためにも日頃からの確認と点検が大切です。ご家庭でもぜひご協力をお願いいたします。

年末年始の休業期間について

12月28日（日）から1月4日（日）まで、保育園は休園となります。園便り（1月号）は1月5日（月）に配信いたします。

第三者評価について

保育園の運営や教育・保育内容について振り返り、確認する機会として、在園家庭を対象にアンケートを実施いたします。より多くのご意見をいただき、今後の園運営に反映させたいと考えております。教育・保育の質の向上のため、ぜひアンケートへのご協力をお願いいたします。アンケートは、QRコードを読み取って入力していただきます。QRコードはご家庭ごとに異なりますが、個人を特定するものではございません。後日、詳細についてお知らせを配布いたします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

〇アンケート（QR コード記載） 配布日　　：12月8日（月）
〇アンケート（QR コード記載）入力締切日　　：12月22日（月）
〇調査機関訪問日（※教育保育活動の様子を見学します）　：2月9日（月）

保育だより

0歳児　あひる組

＜目標＞
・感染症に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
・音楽遊びや運動遊びを通して、充分に身体を動かす。

身体を動かすことが大好きなあひる組。外が寒く戸外で遊べない日でも、室内で大好きなリズム体操をしながら元気に身体を動かして過ごしています。保育者が一緒に身体を動かすと、子どもたちも模倣して少し難しい動きにも挑戦しようとする姿が見られるようになりました。繰り返しの部分は振付や掛け声を覚えて踊ったり、「ごーごー！」「（ぴー）かーぶー」と語尾を一緒に歌ったりするなど、楽しさが広がっています。最近は『からだだんだん』や『ピカピカブー』を気に入っていて、踊りながらリクエストする姿が増えています。こうしたリズム体操や保育者の動きの模倣から、発語や仕草で思いを伝えようとする姿も多く見られるようになってきました。

今後も子どもたちの小さな思いやサインを見逃さず、気持ちを受け止めながら、やり取りの楽しさを感じられるかかわりを大切にしていきたいと思います。

＜お楽しみ＞
・クリスマス製作で行事の雰囲気を楽しもう
・室内外で身体をたくさん動かして遊ぶことを楽しもう

1歳児　うさぎ組

＜目標＞
・一人ひとりの体調の変化に留意しながら感染予防に努め、健康で快適に過ごせるようにする。
・年上児にお世話をしてもらうことを喜び、関わりを楽しむ。

先月は、食育活動としてほうれん草ちぎりを行いました。食材の名前を覚えはじめたこともあり、「おやさいちぎちぎ？」「いいにおい！」と保育者やお友だちとやり取りを楽しみながら取り組む姿が見られました。日々の保育の中で手先が器用になってきたうさぎ組の子どもたちは、ちぎる動作もとても上手になり、細かくちぎることにも最後まで集中して取り組んでいました。「もっとやりたい」と意欲的に参加する姿もあり、活動そのものを楽しんでいる様子が伝わってきました。翌日の献立には、子どもたちがちぎったほうれん草が使われており「きのうの？」と嬉しそうに口に運ぶ姿も見られました。食育活動を通して、普段であれば残してしまう野菜にも一口食べてみようとする気持ちが育っています。

これからも子どもたちの興味を大切にしながら、さまざまな活動を通して発見や満足感を味わえる経験を少しずつ増やしていきたいと思います。

＜お楽しみ＞
・室内外で身体を十分に動かすことを楽しもう
・クリスマス製作で絵の具遊びを楽しもう

2歳児　ひよこ組

＜目標＞
・手洗いやうがいを通して感染症の予防に努め、健康で快適に過ごす。
・寒さに負けず、集団遊びや運動遊びを通して十分に身体を動かして遊ぶことを楽しむ。

気温が下がり、秋から冬へと移り変わる季節を感じられるようになりました。探索の時間には、「はっぱがいっぱいおちてるよ」「おはなもいろがかわったね」と、自然物を通して季節の変化に気づく姿が見られています。こうした姿から、散歩バッグを作ることを子どもたちに提案すると、「シールぺたぺたしたい！」「はっぱ、いっぱい入れる！」と楽しみにしながら製作に取り組む様子がありました。

完成した散歩バッグを持って戸外に出ると、「これも入れていい？」「みて！あかいの見つけたよ！」と、大小さまざまな落ち葉を拾って楽しんだり、「どんぐりのころちゃんかな？」「たくさんもってかえりたい！ぱぱままにみせるんだ！」と、大切そうにどんぐりをしまったりする姿が見られています。

また、自然の中での発見を楽しむうちに、虫などの生き物にも興味を持ち、積極的に触れてみようとする姿も増えてきました。「つかまえた！」「ちょうちょがきた～！」と、目を輝かせながら友達と見せ合う様子も見られるようになっています。

今後も季節の自然に触れたり、友だちとイメージを伝え合ったりしながら、探索活動を楽しめるようにしていきたいと思います。

＜お楽しみ＞
・手繋ぎ散歩や一緒に遊ぶことを通して、異年齢でのかかわりを楽しもう
・幼児室で好きな遊びを見つけよう

幼児クラス

＜目標＞
・寒い季節も十分に身体を動かして健康に過ごす。
・行事を通して季節を感じ、関連する歌や製作に触れ楽しむ。

3歳児　はな組

戸外活動では、落ち葉集めやどんぐり探しを通して季節を感じる遊びを存分に楽しむ姿が見られています。公園では「赤い葉っぱ見つけたよ！」と伝え合ったり、「この葉っぱ、魚の形みたい！」など、子どもたちの発見の声があちこちから聞こえてきました。

子どもたちの気づきの声をもとに、製作では落ち葉スタンプを取り入れています。「これは細い葉っぱだからうさぎの耳にするよ」「大きい落ち葉、恐竜みたいだね」と友だちとイメージを共有しながら、顔や手足を描く姿が見られました。また、「うさぎさんだから人参食べてるんだよ」「魚が海の中で泳いでるの」と、情景を思い浮かべながら周りの風景を描く子どももいます。

これからさらに寒さが増していきますが、寒さに負けず、身体を動かしながら冬の遊びを楽しめるようにしていきたいと思います。

4歳児　ほし組

先月は、育ててきたカブを使ってどんな料理にして食べたいかを話し合い、カブの葉を使ったふりかけ作りや味噌汁の工程を見せてもらうクッキングに挑戦しました。カブの葉をちぎる中で、「葉っぱと茎の匂いが少し違う！」「どんな味がするんだろう？」と発見を共有しながら楽しみにする姿が見られました。

目の前でカブの葉を炒めてもらうと、「匂いが変わった！」「あれ？葉っぱが小さくなっちゃった」と不思議そうに見つめる子どもたち。袋に入れて友だちと協力して振り、醤油やゴマ、かつお節を混ぜると、「早く食べたい！」とワクワクしていました。実際に食事で食べてみると、「カブちょっと苦手だったけど美味しい！」「シャキシャキしてる！」と、自分たちで作ったものを嬉しそうに味わう姿も見られました。

カブのお世話や収穫、クッキングを通して、野菜ができるまでの過程やお世話の大変さ、収穫して食べる喜びを実感し、食への興味や意欲が高まってきている様子でした。今後も子どもたちの声に合わせた遊びや活動を通して、興味・関心を広げていけるようにしていきたいと思います。

5歳児　つき組

大きくなった会に向けて、『金のがちょう』の劇やソーラン節の練習に取り組んでいます。劇の練習では、台本を手にセリフを言いながら動いたり、歌を歌ったりと、楽しみながら参加する姿が見られています。「こんな動きはどう？」と子ども同士で相談しながら工夫する場面もあり、一人ひとりが意見を出し合い協力して作品を作り上げていく様子が印象的です。

ソーラン節では、憧れの月組としての誇りをもち、練習の時から披露を楽しみにしている子どもたち。「どっこいしょ、どっこいしょ！」「よいしょー！」と大きな声で掛け声をかけながら体全体で表現したり、友だちに「もっと大きく動かした方がかっこいいよ」とアドバイスをし合ったりして、互いに高め合いながら練習に取り組んでいます。練習を重ねる過程で試行錯誤しながら挑戦する経験や、友だちと協力して作り上げる喜びを味わうことで、達成感や自己肯定感も高まります。

残りの期間も、子どもたちと話し合いを重ねながら練習を続け、表現する楽しさや達成感を十分に味わえるよう、見守っていきたいと思います。

＜お楽しみ＞
・クリスマスソングを歌ったり、楽器を鳴らしたりして楽しもう
・年下児とのかかわりを楽しもう

ほけんだより

今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始は長いお休みに入るので生活リズムが乱れがちになります。十分な睡眠とバランスのとれた食事に加えて適度な運動を行い、元気にお正月を迎えられるようにしましょう。

風邪予防をしましょう

冬は様々な感染症が流行する時期です。感染予防には手洗い・うがい・咳エチケットが大切です。
外出先からの帰宅時や食事前、トイレの後など、こまめに手を洗っていますか？ご家庭でも手洗いのタイミングや方法を振り返っていただき、感染症にかからないようにしましょう。

加湿

お部屋に湿度計はありますか？乾燥した空気は鼻や喉の粘膜の乾燥をまねき、細菌やウイルスを排出する機能の低下に繋がります。また、乾燥した室内環境は細菌やウイルスが活動的になるだけでなく、くしゃみなどのしぶきも飛びやすくなります。湿度計で室温・湿度を確認し、適切に調節しましょう。

- 室温20%程度、湿度40～60%を保ちましょう
- 加湿器の水は毎日取り換え、定期的に加湿器のお手入れを行い、カビなどが繁殖しないようにしましょう

咳エチケット

くしゃみや咳の飛沫にはウイルスなど病原体が含まれている可能性があります。他の人にうつさないように咳エチケットを心がけましょう。

①マスクを着用する
　くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出ていると効果がありません。 鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

②ティッシュなどで口と鼻を覆う
　口と鼻を覆ったティッシュにはウイルスなどが付着しています。すぐにゴミ箱に捨てましょう。

③他の人から顔をそらす
　くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶと言われています。飛沫が他の人にかからないように顔をそらして　からくしゃみや咳をするようにしましょう。

④こまめに手洗いをしましょう
　くしゃみや咳などを抑えた手にはウイルスなどが付着しています。またドアノブなど、多くの人が触　れる場所にもウイルスがいます。こまめに手を洗うように心がけましょう。

食育だより

先月の様子

先月は、5歳児の味噌汁クッキングや、4歳児による味噌汁作りの見学、かぶの葉ふりかけ作り、3歳児のおにぎり作りなど、食材に向き合う活動がたくさんありました。
子どもたちは植育にも意欲的に取り組み、毎日の水やりや野菜の成長を楽しみにする姿が見られました。

自分たちが植えた野菜が育ち、実際に調理に使われる過程を経験することで、子どもたちの「食べること」への興味や意欲が育まれています。今後も、子どもたちが食と関わる機会を大切にし、楽しみながら学べる活動を続けていきたいと思います。

12月の献立について

12月の目標は「冬野菜を食べよう」です。冬に旬をむかえる〝冬野菜〟は、寒さで凍らないように水分量を減らし、細胞に〝糖〟を蓄えるため、甘味が強いのが特徴です。また、冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれ、免疫力を高め風邪予防にも効果があるといわれています。園では身体が芯から温まり、野菜の栄養がしっかり溶け出す煮物や鍋、スープなどの温かい料理、南瓜グラタンやぽかぽか生姜スープなどを取り入れています。ご家庭でも旬の冬野菜を使った料理をぜひ味わってみてください。

冬至について

冬至は、1年で最も昼の時間が短い日です。今年の冬至は12月22日で、この日を「一陽来復（いちようらいふく）」とも呼びます。「一陽来復」とは、冬の寒さを乗り越えて春がやってくることや、悪いことが続いた後に幸運へ向かうことを意味しています。
昔から「ん」が2つ付く食べ物（かぼちゃ・れんこん・にんじんなど）を食べると、健康に過ごせて運気も上がると言われています。ご家庭でも旬の野菜を取り入れながら、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。

家庭でできる食育「かぼちゃの種取り」

日本でよく食べられている『西洋かぼちゃ』は、ほくほくした食感と強い甘味が特徴です。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが含まれていて、野菜の中でも栄養価が高い食材の一つです。
園では、食育の一環として「かぼちゃの種取り」を行っています。手で種やワタを触るのが苦手なお子さんでも大きめのスプーンをつかうと楽しくかき出すことが出来ます。是非親子で挑戦してみてください。

12月のおすすめレシピ「クリスマスハッシュドビーフ」

【材料（大人2人・幼児2人分）】

牛肩ロース	250ｇ
玉葱	300g（2個）
にんじん	1/2本
しめじ	1/2袋
マッシュルーム缶	50g
エリンギ	1本
★ホールトマト缶	200g
★トマトピューレ	大さじ2
★トマトケチャップ	大さじ2
★赤ワイン	大さじ2
★デミグラスソース	100g
★ウスターソース	大さじ1
★顆粒コンソメ	小さじ1
食塩	適量
精白米	2合
バター	20g
パセリ	適量
グリンピース、コーン	適量
星型にんじん	適量

【作り方】
1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、きのこは食べやすくほぐす。
2. 鍋に油を熱し牛肉を炒めて取り出す。
3. 鍋に玉葱、にんじん、きのこを加えて炒める。
4. ★と牛肉を加え弱火で20分ほど煮込み、塩で味を整える。
5. 精白米にバター加えて炊飯し、バターライスを作る。
6. バターライスを盛り付けてパセリをちらし、完成したハッシュドビーフを盛る。
7. 茹でたグリンピースやコーンをちらし、クリスマスリースに見立てて星型のにんじんを飾ったら完成。