



こころだより

令和5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

秋も深まり、園の生活にも落ち着いた穏やかな雰囲気を感じられます。戸外活動で思いきり体を動かしたり、給食では苦手な食材に挑戦したりと、色々な場面で子どもたちの成長が見られています。先日執り行われた運動会でも我が子の成長に驚かされた保護者の方も多かったのではないのでしょうか？お忙しい中、沢山の方々にご参加頂き、ありがとうございます。この日の為に子どもたちは日々の保育の中で練習を重ねてきました。ゴールテープ前で止まってしまう子どもたちに声をかけ、走り抜けることを覚えました。また、リレーの練習では、バトンを握りながら走るという経験がなかったため、先ずはその練習から始めました。そこからカーブを切る事、握っているバトンを次のお友達へ渡す事など、一つ一つの初めてを一生懸命頑張りました。見どころの一つでもあったパラバルーンの練習も、リズムに合わせて声を出しながら技を繰り出すという子どもにとって、とても高度な動きが必要となります。4、5歳児だからこそその集中力と記憶力で、素晴らしい演技を皆様に披露できました。他の競技でも、伸び伸びと中和っこらしい姿を発揮できたのではないかと思います。一緒に頑張ってきた仲間と一緒に味わう勝つ喜びと負けの悔しさ。また、これまで積み重ねてきた時間を互いを認め称え合う心は、運動会ならではの学びの一つと考えております。今回の経験がしっかりと身に付くよう、異年齢活動や地域の方々との交流などで育んでいきたいと思っております。久しぶりに復活した保護者競技では、大きなケガもなく参加して頂いた方や応援して下さいました方の笑顔がみられて、職員一同、取り入れて良かったと感じております。ご協力頂いた保護者の皆様、子どもたちの思い出を増やして頂きありがとうございました。来年度もどうぞ宜しくお願い致します！

園長 川上 夏美

10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。

10月の保育



〈 目標 〉

- ・ 気温の変化に気を付けながら快適に過ごす。
- ・ 秋の自然に触れ、探索したり身体を動かしたりすることを楽しむ。

少しずつ、気温が落ち着いて戸外に出掛ける機会をもてるようになってきました。保育者が「お散歩に行こう！ゴーゴー！」と声を掛けると「ごー！」と声を出して手を上下に動かしたり帽子を被ろうとしたりと、楽しみにする様子が多く見られています。夏前はバギーでの外気浴が多かった戸外活動ですが、少しずつ歩行やつかまり立ちが上手になり、靴を履いて探索を楽しんでいます。少しずつ靴にも慣れてきて、靴を指さして“はかせて！”と伝える姿も増えてきました。一本橋やプレイハウスで遊ぶと、穴の向こう側にいる保育者やお友だちに手を振ったり「(いないいない) ばあ！」と顔を見合わせたりして関わりを楽しむ姿も見られています。戸外が大好きなあひる組の子ども達は、お友だちとの関わりを楽しみながら探索を楽しんでいます。今後も戸外に出掛ける中で、たくさん歩いて身体を動かしたり落ち葉等の自然に触れたりして、楽しむことが出来るようにしていきたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・ 戸外に出掛け、探索を楽しもう！
- ・ 季節の野菜や自然に触れよう！



〈 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。

先月は初めてのさつまいもに触れる食育を行いました。ただ触れるだけでなく、タライに沢山の紙を入れてさつまいもを隠し、さつまいも掘りのようにして触れています。事前に『おいもさんがね…』という絵本を読んだこともあり、見つけて掘り出す際に、「すっぽ～ん！」と掛け声とともに抜いたり、「あった！じゃじゃ～ん！」と発見したことを喜んだりして触れることを楽しむ姿が見られました。他にも「おもたい、つめたいね」「むらさき！」と手に持って感じたことや見たことを伝えようとする姿もありました。また、食事やおやつに出てくると「さつまいもだ！おいしいね」等と食材の中を探して楽しそうに食事をしています。今後も食育を通して様々な食材に触れたり、食べたりしてそれぞれの美味しさを伝えていきながら、食べる意欲に繋げていきたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・ 戸外に出掛け、秋の自然に触れよう！
- ・ 保育者やお友だちとのやり取りを楽しもう！



〈 目標 〉

- ・ 戸外で元気に身体を動かすことを楽しむ。
- ・ 秋の食材に触れ、食べてみよう！

天気の良い日には戸外へ出掛け、かけっこを行っています。連日の暑さで中々外に出ることが出来ていなかったのに、戸外に行く日は「きょうはおそとにいくの?!」と楽しみにする子ども達。中和公園へ行き、かけっこのスタート地点に立つと、ワクワクした表情を見せてくれます。スタートの掛け声がかかると、大きく腕を振りながら元気いっぱいゴール地点まで走り、「もっとやりたい！」と伝える子も多く、何度か走れたときには「たのしかったね!」「ぼくはやくはしれたよ!」と嬉しそうに話していました。また、先にゴールした子が「がんばれー!」「こっちだよ!」と声を掛けたり、手招きをしたりして応援する様子もありました。走るだけでなく跳んだりバランスを取ったりしながら身体を動かすことを楽しむ姿がさらに増えてきました。今後も、戸外に出た時には元気に身体を動かせる活動を多く取り入れていきたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・ 幼児室に行き、初めての玩具や絵本で楽しく遊ぼう！
- ・ 戸外に出て、秋の自然に触れたり、観察したりしてみよう！



〈 目標 〉

- ・ 戸外や室内の気温に合わせて衣服を調節し、快適に過ごせるようにする。
- ・ 秋の自然に触れ、友だちとやり取りを楽しんだり、季節を感じたりする。



○花組

少しずつ時計を見て時間を意識しながら行動することが増えています。食事では「針が6個進んだらごちそうさまだね」と終わりの時間があることを気に掛けながら食べ進める姿が見られています。また、保育者が「6になったらお片付けしようね」と声を掛けると「もうすぐで6になるよ」「お片付けの時間だよ」と友だち同士で教え合い、次の行動に移る姿が見られました。

先月はマット運動や玉入れ、かけっこ等、身体を沢山動かすことを楽しみました。初めてのマットでの前転や動物模倣では友だちの様子をよく見て意欲的に挑戦する姿が見られました。前転では保育者と一緒にポイントを確認し順番を意識して練習しています。筋力も付いてきて、全身を使って色々な動きができるようになっており、「こうかな?」「できたよ!」と嬉しそうに伝えてくれています。過ごしやすい気温の日は散歩に出掛け、かけっこや鬼ごっこをして思いきり走ることを楽しんでいます。今後も子どもたちが新しいことに挑戦し、自分の成長の喜びを感じられるように様々な活動を取り入れていきたいと思っています。

○星組

年上児の姿に憧れていたバルーンの練習を一生懸命に行っています。月組さんにリードされながら「1, 2, 3, 4…」と大きな声でカウントを取ったり、「〇〇したらかっこいいよ」と練習を重ねることにポイントを意識しながら練習したりする姿が見られました。少しずつ自信も付いてきたようで「お母さんとお父さんに見てもらいたい!」「上手になったよ!」と早く保護者の方に見てもらいたい気持ちから練習にも意欲的に取り組んでいます。運動会当日も笑顔で楽しむ子ども達の姿を見て頂けて良かったです。

また、星組になって約半年が過ぎ友だち同士で感じたことを伝え合ったり様々なやり取りを通して、相手を思いやったりする姿が増えてきました。今後も様々な活動や遊びを通して、感じたことを伝え合ったり関わりを深めたりすることが出来るようにしていきたいと思っています。

○月組

今回のスポーツ教室では『走り方』について教えてもらっています。運動会に向けて早く走れる走り方を教えてもらいたいととても楽しみにしている様子がありました。中でも、重心を前にして走れるようになる為に片足で前に早く進む練習をしたり、姿勢が崩れないよう背中に串が入っているように意識してまっすぐに走ったりしたことで、段々と「早くゴールした!」等自分なりに早くなったことを実感する様子がありました。繰り返し行う中で身体の動かし方のコツを掴んできて、楽しみながら行うことが出来ていました。実際に教えてもらったことをリレーの練習の際に星組に伝えたり見本として見せてあげたりする様子もあり、意識して走れるように取り組んでいる様子が見られました。

今後もスポーツ教室で教えてもらったことや身に付いたことを活かして活動に取り入れれたり、年下児との関わりの中で教えてあげたりする経験を増や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!

- ・ 鮭の解体を通して、命を頂くことに感謝しよう!



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

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。

おはぎ
クッキング

写真の掲載は
控えさせていただきます。

おおきな
おいもに触ったよ

写真の掲載は
控えさせていただきます。

食事マナー
の話



「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意味が込められています。言葉の意味や私達の体と心の栄養になっていることを伝え、残さず食べる気持ちや食材への感謝の気持ちを育てています。

秋は、「収穫の秋」と言われ、おいしい食材がたくさん獲れます。芋類やきのこ類、根菜など秋が旬の野菜には、夏の疲れをとり、体の調子を整えてくれる栄養素がたくさん入っています。しっかり食べて、天気や気温の変化に対応できる体作りをしていきましょう。

おすすめレシピ さつまいもプリン



材料（ゼリーカップ2個分）

- ・さつまいも 150g
- ・牛乳 200g
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・粉ゼラチン 3g
- ・水（ゼラチン用） 大さじ2
- ・メープルシロップ 小さじ1

作り方

- ① 皮をむいたさつまいもを一口大に切り、水にさらしておく。ゼラチンは分量の水でふやかしておく
- ② 鍋にさつまいもと水を入れ茹でる。
- ③ やわらかくなったらお湯を切り、さつまいもを潰し、砂糖を加えてさつまいもの粒がなくなるよう練るように混ぜる。ゼラチンは溶かしておく。
※ミキサーを使用したり、裏ごしをしたりするとなめらかに仕上がります。
- ④ 牛乳を少量ずつ加え、都度なじませるようによく混ぜる。溶かしたゼラチンを加え混ぜ、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ メープルシロップをかけて出来上がり。



家庭でできる食育



～たくさんのきのこに触れてみよう～

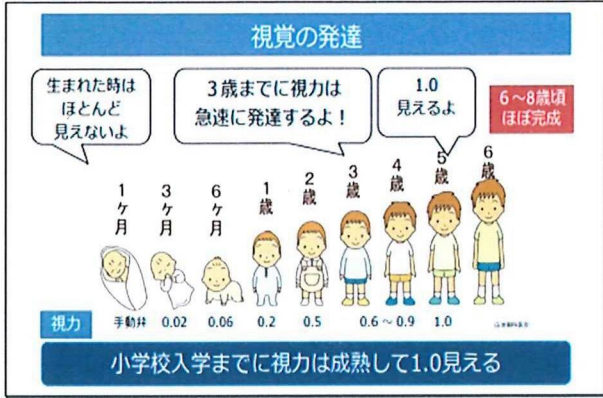
エリンギ、舞茸、しめじ、えのき、しいたけなどきのこはたくさんの種類があり、いろいろな料理に使われています。

きのこを割いたり、ちぎったりすることで、何気なく食べているきのこの不思議な形、香りをしっかりと観察することが出来ます。実際に自分の手で触れ、香りを感じる体験が食への興味を持つきっかけになります。

ぜひご家庭でも一緒にきのこに触れてみてはいかがでしょうか。

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日ができます。体調を崩さないように衣服の調節や、秋が旬の栄養豊富な食べ物を食べて風邪に負けないようにしましょう。

《10月10日は目の愛護デー》



私たちは、目に映し出された映像の情報を脳に伝え「モノを見て」います。ピントが合った映像信号を脳に伝えることで自然と脳が発達してモノを見る機能が発達します。「見える」とは「脳が刺激を受けて発達する」ことです。視力や立体的にモノを見る機能は、「くっきり見る」ことで6歳頃までに成熟します。

出典：日本眼科医会



～日常生活でできること～

- ①質のよい睡眠をとりましょう。
よく眠るため、日中に光を浴び、夜は光を落としていくなど生活リズムを整えましょう。（スマートフォン、ゲーム機などの画面から出ているブルーライトは「体を目覚めさせる」働きがあるとされています。）
- ②外遊びをしましょう。
- ③近くを見る作業（読書、スマートフォン・ゲーム）は目に負担がかかります。休みながら行いましょう。
- ④室内では明るい環境で遊びましょう。

持ち物への記名・確認をお願いします！

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると涼しくなってきます。この時期は半袖だけでなく薄手の長袖と長ズボンなど、暑さにも涼しさにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。また、取り違え防止のため、**見やすい場所**へお名前のご記入をお願いいたします。



🚓🚓🚓🚓🚓 先月の健康教育 🚓🚓🚓🚓🚓

先月の健康教育は9月9日の救急の日になんで「救急の話」でした。主に救急車のお話だった為、子どもたちも興味津々！救急車の歴史や種類、外国の救急車の色の違いなど集中して聞き入る姿がみられています。月組さんは、救急要請の電話番号もしっかり覚えてくれているので、おうちでも聞いてみてくださいね。

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。