



こころだより

令和7年度6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

懇談会を終えて

先日は、懇談会にご参加いただきありがとうございました。保護者の皆さまと直接お話できたことをとても嬉しく思っています。

当日は、今年度の保育の方針やどのような姿を育んでいきたいか、保育者がどのようにかかわっていくかについてお話をさせていただきました。当園では「思いやり」「夢」「生きる力」「学びに向かう力」の4つを柱とし、子どもたちが日々の生活や遊びを通して、自分らしく育っていけることを願いながらかかわっています。それぞれの子が、それぞれのペースで成長していく姿を、これからも大切に見守ってまいります。

保護者の皆さまとゆっくりとお話できる機会は限られていますが、日々の送迎の際や、必要に応じた面談など、何気ない会話の中でもお子さんのことやご家庭での様子、ご心配なことなどをぜひお聞かせいただければと思います。何気ない一言や仕草の中に、その子の心の動きや思いがふと現れることがあります。そうしたやりとり一つひとつが、私たちにとって大切な手がかりとなり、保育の糸口にもなっていきます。これからも、ご家庭と園とで力を合わせて、子どもたちの毎日を温かく支えていけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

お米づくりに挑戦中！

今年も園のテラスで、お米づくりに挑戦しています。現代はスーパーに一年中様々な食べ物が並び、すぐに手に入る便利な時代です。ですが、子どもたちには「食べ物がどのように育ち、どれだけの時間がかかるのか」を肌で感じる体験を大切にしてほしいと思っています。

子どもたちは豊作を願ってお米を育てていますが、実際に収穫できるのは毎年わずかな量です。「やっとできた！」と喜ぶ子もいれば「たったこれだけか」と残念がる子もいます。時間をかけても必ずしも豊作にはならず、自然の厳しさを知ること大切な経験です。子どもたちの素直な気持ちや反応も、大切に見守っていききたいと思います。

便利な栽培キットもありますが、私たち保育者は先回りして用意しすぎないようにしています。「こう育てましょう」と提示するのではなく、子どもたちがどうすればよいか自分で考える時間を大切にしています。「どうすればもっと育つか？」「鳥に食べられないようにするには？」と、子どもたちは自分たちで考え、本で調べたり経験者に聞いたりしながら工夫して育てています。自分で考えて試すからこそ「大切にしたい」という気持ちが育まれるのです。昔の人たちも、何度も試行錯誤を重ねながら知恵を生み出し、生きるための工夫を積み重ねてきました。私たちも子どもたちと一緒に考え、感じ、育てていきたいと思います。

この取り組みは、食育だけを目的としているわけではありません。お米作りをきっかけに、遊びや活動、日々の生活の中でも「やってみたい」「こうしてみよう」と、子どもたち自身が考え動き出せる姿を育てたいと考えています。

梅雨の季節に入り、雨の日も増えますが、子どもたちと一緒に季節の移ろいを感じながら、心豊かな毎日を過ごしていきたいと思います。

園長 齋藤 早希

6月の予定

2日	杉アート(月組)	19日	誕生会、全園児健診
5日	全園児歯科検診	20日	お花の会
11日	異文化交流(幼児)	25日	異文化交流(幼児)
17日	スポーツ教室(月組)	27日	お茶の会

* 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

保育だより

0歳児 あひる組



<目標>

- ・体調や気温に留意し、梅雨期を快適に過ごせるようにする。
- ・身体や指先を動かして遊ぶ楽しさを味わう。

保育園での生活にも少しずつ慣れ、保育者と一緒に発見を楽しむ中で、喃語や表情を使って思いを伝えようとする様子が増えてきました。

最近では天気の良い日が多く、少し遠くの公園まで出かけると、周囲の景色を見渡して「あっ！」と指をさす姿もあります。中和公園では、バギーから降りるとシートの上でハイハイをしたり、プレイハウスにつかまり立ちをしたりと、のびのびと身体を動かして遊ぶようになってきました。また、葉っぱを見つけて手を伸ばし保育者と顔を見合わせて笑ったり、手に砂がついたときには不思議そうな表情を浮かべながらも感触を確かめたりと、様々なものに興味を持って楽しむ姿が多く見られます。

これから梅雨に入り、戸外で過ごす時間が少なくなりますが、室内でも子どもたちの「やってみたい！」という気持ちを大切にしながら、感触遊びなどを取り入れて楽しく過ごしていきたいと思います。

<お楽しみ>

- ・七夕の製作を楽しもう！
- ・保育者と一緒に触れ合い遊びを楽しもう！

1歳児 うさぎ組



<目標>

- ・梅雨の時期を健康で快適に過ごせるようにする。
- ・身の回りのことに興味を示し、保育者に援助してもらいながら、やってみようとする。

室内外で身体を思いきり動かすことを楽しむ姿が増えてきました。かけっこでは、保育者の「よいい、どん！」の掛け声に合わせて勢いよく走り出し、笑顔で保育者のもとへ向かっています。走り終わると「もういっかい！」と繰り返し遊ぶ様子も見られ、楽しさが伝わってきます。また、お友だちや保育者との追いかけっこにも夢中で、「がおー！」「まてー！」とやり取りを楽しむ姿もあります。

室内では、リズム体操やサーキット遊びを行っています。『からだダンダン体操』や『ピカピカブー』などのリズム体操がお気に入り、歌を口ずさみながらリズムに乗って踊る姿がとても可愛らしいです。サーキット遊びでは、初めて挑戦する一本橋やバランスストーンも最後まで渡りきることができると、嬉しそうな表情を浮かべています。

これから梅雨の時期に入りますが、引き続き室内でも身体を動かす活動を取り入れながら、子どもたちの達成感や意欲につなげていきたいと思います。

＜お楽しみ＞

- ・マット遊びやサーキットで身体を動かすことを楽しもう！
- ・簡単な言葉や仕草でやり取りを楽しもう！

2歳児 ひよこ組



＜目標＞

- ・気温変化や感染症に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
- ・梅雨の自然に触れ、探索を楽しむ。

ひよこ組に進級し、手つなぎ散歩を多く取り入れています。出発前には、保育者が「誰の後ろかな？」と声をかけると「○○ちゃんのうしろ！」「○○くんと手をつなぐ！」などと、自分たちで確認してから出かけています。散歩中も「おてては、はなさない！」とお友だちと声をかけ合いながら、前を向いて歩く姿が見られます。

散歩を通して、草花の変化にも気づけるようになってきました。「みどりいろの葉っぱになったね！」と、木に咲いていた花が散り、葉が生い茂っている様子に気づいたり「そろそろダンゴムシいるかな？」と、季節の変化を感じながら探索を楽しんだりする姿が見られています。

また、年上児と一緒に園の周りを散歩することもあります。年上の子に「電信柱があるから気をつけてね」と優しく声をかけられると「うん！」と嬉しそうに返事をして手をつなぎ、一緒に出かける様子がありました。道中では「カメさんいるかな？」「見て！お花さいてるよ！」とお話を楽しんだり「あるこ～う、あるこ～う♪」と歌を口ずさんだりしながら、散歩を心待ちにしている様子が伝わってきます。今後も年上児とのかかわりを通して、散歩の楽しさを味わいながら、新たな発見や探求心を育んでいきたいと思います。

＜お楽しみ＞

- ・梅雨ならではの感触遊びを楽しもう！
- ・室内サーキットで身体を動かして楽しもう！

幼児クラス

<目標>

- ・健康に過ごすことが出来るよう保育者が梅雨の気候に留意し、こまめな水分補給や休息を促す。
- ・梅雨ならではの気候や自然に興味をもち、親しむ。

3歳児 はな組



少しずつ暑い日が増えてきました。幼児クラスでの生活にも慣れ、友だちと笑顔で楽しく遊ぶ姿が増えてきています。一日の活動に見通しを持って過ごせるよう、生活ボードを用意すると「今日は公園に行くんだね」「お片付けの時間だ!」と確認しながら、自分のことに進んで取り組もうとするようになってきました。保育者は、子どもたちの「やってみよう」とする気持ちを大切に受け止めながら、自分でできることが少しずつ増えていくよう、丁寧にかかわっています。

室内では、以前から興味を持っていた相撲遊びを取り入れています。「今日、相撲だよ!」「やったー!」と、期待に目を輝かせる子どもたち。年上児の四股踏みを見て、見よう見まねで足を高く上げようと一生懸命取り組む姿が見られます。「はっけよい、のこった!」の掛け声で真剣に押し合い、勝っても負けても笑顔で「もう一回やりたい!」と繰り返し挑戦しています。また、トントン相撲を楽しんだり、絵本『すしずもう』を「読んで!」とリクエストしたりする様子もあり、相撲への関心がどんどん広がっていることが感じられます。

今後も興味の広がりを大切にしながら、遊びを通して楽しさや意欲を育んでいきたいと思います。

4歳児 ほし組



新入園児を迎え、11名での生活がスタートしています。友だち同士での関わりが増え、一緒に遊ぶことを楽しむ姿が増えてきました。

戸外では、お散歩ビンゴを持って「こっちにいるかもしれない!」と探索をしたり「一緒にかくれんぼしようよ!」と誘い合ってかくれんぼをしたりして遊んでいます。少しずつ自分たちで遊びを展開させたり解決しようとしたりする姿が増え、より一層やりとりやイメージを共有して遊ぶことを楽しむことが出来るようになってきました。また、年上児と一緒にリレーやバルーンをする機会を増やしています。年上児に約束や遊び方を教えてもらいながら挑戦することを通して、協力して取り組む楽しさを味わう姿が増えてきました。

今後も様々な遊びや生活を通して、友だちと一緒に遊ぶ楽しさや協力して取り組む充実感を味わうことが出来るようにしていきたいと思います。



先月は「やってみたい！」という子どもたちの声を受けて、ピーマン・トマト・なす・きゅうり・オクラの5種類の夏野菜を植えました。図鑑を見ながら「どうやったら育つんだろう？」「種はどうやって植えるのかな？」と調べたり、実際に種を見て「オクラは緑色だね」「きゅうりは細長いね」と野菜ごとの違いに気づいたり、興味をもって取り組む姿が見られました。

毎日のように水やりをする中で「芽がちょっと出てきたよ！」「昨日より大きくなってる！」と、小さな生長を見つけては喜びを共有しています。

また、ご縁があって稲もいただき、バケツで育て始めました。稲についても図鑑で調べながら「どうやって育てるのかな？」と関心を深めています。水をあげるだけでなく、一度水を抜く工程があることを知ると「大変だね」と話す姿もありました。今後も、子どもたちと一緒に植物の成長を見守りながら、食への関心や感謝の気持ちを育んでいきたいと思えます。

＜お楽しみ＞

- ・季節ならではの自然に触れたり製作をしたりして楽しもう！
- ・様々な歌や伝統遊戯に触れ、音楽に合わせて身体を動かすことを楽しもう！

ほけんだより

梅雨の時期は天気が変わりやすく、体調を崩しやすいため注意が必要です。生活リズムを整え、衣服の調整を行いながら体調管理をしていきましょう。

*** 6月4日はむし歯予防デー**

園では年に2回、歯科健診を実施しています。健診の結果、むし歯やかみ合わせなどについて助言があったお子さまには、受診をお願いしております。お手数ですが、かかりつけの歯科を受診していただきますよう、お願いいたします。

*** おやつは時間と量を決め、組み合わせを考えましょう**

乳幼児期のおやつは、1日3回の食事で摂りきれないエネルギーや栄養を補う大切な役割を担っています。まだ胃が小さく、一度にたくさんの量を食べることが難しいこの時期にとって、おやつは“第4の食事”とも言われるほど重要です。

おやつというと甘いものをイメージしがちですが、おにぎりや野菜、果物など、栄養価の高い食材を取り入れることで、成長期に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと補うことができます。また、糖質だけでなく、たんぱく質やビタミンなどをバランスよく摂れるよう、食べ合わせや組み合わせにも配慮することが大切です。

園では、子どもたちの発達や季節に合わせた手作りおやつや、栄養のバランスを考えた提供を心がけています。ご家庭でも、ぜひ参考にいただければと思います。

* 仕上げ磨きをしましょう

仕上げ磨きは、少なくとも小学4年生くらいまでは、できれば小学校を卒業する頃まで続けてあげるのがよいと言われています。永久歯が生えそろうまでは、歯の形や高さにばらつきがあって、どうしても磨き残しが出やすくなります。また、生えたばかりの歯は歯質がまだ弱く、むし歯になりやすいのも気をつけたいポイントです。特に奥歯の溝や歯と歯の間は、お子さま自身が丁寧に磨くのが難しいところですので、大人の仕上げ磨きがとても大切です。

毎日の仕上げ磨きを通して、お子さまの歯の健康を守るだけでなく、歯みがきの大切さや習慣づくりにもつながります。ご家庭でも、寝る前の仕上げ磨きをぜひ続けてあげてくださいね。

* 水遊びについて

梅雨が明けると、いよいよ子どもたちが楽しみにしている水遊びが始まります。水遊びは、大人が思っている以上に体力を使うため、体調管理に十分注意していきたいと思います。

以下の場合、水遊びを控えていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ・熱がある、または前日まで熱があった
- ・鼻水や咳がひどい、目が充血している、目やにが多いなどの症状がある
- ・とびひやジュクジュクした傷がある（治癒し、医師の許可が出るまで）
- ・朝ごはんを食べていない、寝不足や疲れが見られる

※水いぼがある場合は、水着やラッシュガード、耐水性の絆創膏などで患部をしっかり覆うことで、水遊びに参加できることもあります。参加については、事前にご相談ください。

お子さまが元気に楽しく安全に水遊びを楽しめるよう、ご家庭でも体調管理にご留意ください。

食育だより

* 6月の献立について

6月の目標は「よく噛んで食べよう」です。日々の食事の中で子どもたちに咀嚼の大切さを伝えていきます。また、気温が高くなり食欲が落ちやすくなる時期になる為、園では、暑い時期でも食べやすい「トマトとささみの素麺」や「3色野菜のさっぱりサラダ」を献立に取り入れています。

梅雨に入る時期にもなるので、おやつでは「カエル蒸しパン」などを取り入れ、献立からも季節を感じられるようにしています。

* 咀嚼の大切さについて

よく噛んで食べることは、むし歯の予防だけでなく、肥満の予防や食べ物の消化・吸収を助け、さらに味覚の発達にも良い影響があると言われています。

歯をつくるうえで特に大切なのが「たんぱく質」です。たんぱく質に加えて、カルシウムやビタミンをしっかりとることで、より丈夫な歯が育まれます。肉・魚・卵・豆腐・牛乳・チーズ・小松菜・海苔・ヨーグルトなどには、歯の健康に欠かせない栄養素が多く含まれています。

今月の献立では、こうした食材を多く取り入れ、自然と噛むことを意識できるようなメニュー構成にしています。ご家庭でも、ぜひよく噛む習慣や栄養バランスのとれた食事づくりを意識してみてくださいね。

* 家庭でできる食育「そら豆のさやむき」

春から初夏にかけて旬を迎えるそら豆には、ビタミンB群が多く含まれています。中でもビタミンB1は疲労回復、B2は皮膚や髪を健康を保つのに役立ち、成長期の子どもたちにも嬉しい栄養が詰まっています。

そら豆は子どもの力でもさを剥くことができ、独特の香りや、さやの内側のふかふかとした感触、豆の大きさや数の違いなど、五感を使って楽しむことができます。食材に触れるよい機会として、ご家庭でもぜひさやむきを一緒に体験してみたいはいかがでしょうか。

『そらまめくん』シリーズの絵本と合わせて楽しむのもおすすめです。より身近に感じながら、旬の味を親子で味わっていただけたらと思います。

* 6月のおすすめレシピ「カリカリてるてる坊主」



材料(1人分)

- ワンタンの皮 2～3枚
- じゃがいも 35g
- 牛乳 4.5g
- プロセスチーズ 2g
- 塩 0.05g
- オリーブオイル 0.5g
- 塩 0.03g

【顔用】

- トマトケチャップ、黒ごま 少々

作り方

1. じゃがいもを蒸し、潰す。
2. 牛乳、塩を加えなめらかにする。
3. コロコロに切ったチーズを加える。
4. ワンタンの皮にマッシュポテトを乗せ、皮がくっつく辺りに水を軽くつけた後でてるてる坊主の形に絞る。
(下は隙間があっても大丈夫です)
5. ハケでてるてる坊主にオリーブオイルを塗り、塩を上からかける。
6. オーブンでパリパリに焼く。(180℃10分程度)
7. 黒ごまとケチャップで顔を作ったら完成。(黒ゴマに少しケチャップかオリーブオイルをつけると目が付きます。)

* 先月の様子

端午の節句～祭事食の紹介～

「端午の節句の会」にちなみ、柏餅やちまき等の祭事食の意味についてお話をすると、子どもたちはとても興味深そうに聞いていました。柏餅やちまきの葉っぱクイズでは「これは何の葉っぱだろう？」と考えたり「葉っぱの味がするの？」というかわいい疑問が飛び出したりして、みんなで楽しく話が盛り上がりました。

また、“出世魚”である「ぶり」についても紹介しました。ぶりは成長に合わせて名前が変わる魚であることや、端午の節句には「元気に大きく育ちますように」という願いを込めて食べられることを伝えると、子どもたちは「ぶりってどんな味？」「食べてみたい！」と興味津々。会話を楽しみながら、給食を味わっていました。