



こころだより

令和5年1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

新年あけましておめでとうございます。外の冷えた空気がいつもよりキリッと鋭くなったようで、身も心も引き締めてくれるような気がします。寒さが一段と身に染みるこの季節。白い息を吐きながらも、子どもたちは元気に走りまわっています。1月は旧暦で「睦月（むつき）」とも呼ばれます。仲良く親しむことを意味する「睦む（むつむ）」という言葉から、お正月に家族や親類が仲良く過ごす姿を表したことが由来とも言われています。良い言葉ですので、この機会に子どもたちにも伝えていきたいと思えます。

先月は発表会にご参加頂き、ありがとうございました。感染者数が急増している中の開催決行でしたが、二部入れ替え制とし、保護者の皆様のご協力の下、子ども達の可愛い姿を見て頂く事ができました。事前のご準備や健康観察記録、実施アンケート等、快くご協力頂き感謝致します。ありがとうございました。

さて、年末年始はお子様とどのようにすごされたでしょうか。子どもたちからお話を聞くのが楽しみです。保育園でも、凧あげやコマ回し、すごろくなどの伝承遊びに親しみ、正月気分を味わえるような活動を行っていこうと思えます。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染性胃腸炎、インフルエンザの流行が聞かれ始めています。発熱だけでなく、食欲や機嫌、排便の状態などに注意して頂き園内感染拡大防止のため、早目の受診と休養をお願い致します。また、引き続き、家庭内で体調不良の方がいらっしゃる時のご報告もお願い致します。

コロナ禍3回目の年明け。今年も職員と一緒に「どうすれば出来るのか」を考え、子どもたちに沢山の経験をさせてあげたいと思えます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

園長 川上 夏美

1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。

1月の保育



〈 目標 〉

- ・生活リズムを整え、健康に過ごす。
- ・保育者や他児と簡単な言葉や仕草でのやりとりを楽しむ。

戸外では、音楽遊びが好きで、曲を流すと「うわあ！」「あ～！」と歌っているように声を出したり、お部屋にある手作りのマラカスを手に取り、リズムに合わせて演奏を楽しんだりする姿が見られます。そこで、タンバリンや鈴、マラカスなど本物の楽器に触れる機会を設けました。初めて見る楽器や音色に興味津々で親しみのある曲に合わせて演奏を楽しみました。また、音楽に合わせて身体を弾ませたり、足踏みをしたり、全身を使って様々な動きや自由に表現する楽しさを感じているようです。

最近では、身の回りのことにも興味が出てきたようで、排泄や着替えの際には意欲的にズボンの上げ下げをしたり、靴のマジックテープをはずして履こうとしたりする等、自分でやってみようとする姿が多く見られるようになりました。まだまだ一人ですることは難しいですが、子ども達の“自分でやってみよう”とする気持ちを大切にしながらさり気なく援助をし、丁寧に関わっていきたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・節分に向けて、歌遊びを楽しんだり、お面の製作をしよう！
- ・乳児室でおままごとや電車遊びを楽しもう！



〈 目標 〉

- ・安定した一日の流れの中で保育者に気持ちを受け止めてもらい、落ち着いて過ごす。
- ・友だちとの関わりの中で、自分の気持ちを身振りや言葉で表現する。

以前は一人で遊ぶ事が多かった子ども達も、今ではお友達への興味や関わりが見られ始めています。お友達の遊びに興味を持って、同じ遊びをしてみたり、同じ遊びから関わりを持ってみたいとする姿があり、「楽しいね」とお友達と一緒に時間を楽しめるようになってきました。

また、「どうぞ」「ありがとう」といった簡単なやり取りを楽しむ姿も見られ、お友達と気持ちが通じ合えた際は嬉しそうなお表情が見られます。

最近では、おままごとで「いらっしやいませー！」「なににしますかー？」とお店屋さんになりきったり、ブロックやピタゴラスで「おうちだよ」「これはバスだよ」等と見立てたりと、イメージを広げて遊びに取りくむ姿もあり、遊びの幅も広がってきたようです。

今後も子ども達の「関わってみたい」という思いを汲み取りながら、好きな遊びを通してお友達同士のやり取りや遊びが、広がっていきけるように子ども達と関わっていきたいです。

〈お楽しみ〉

- ・お正月遊びに触れて楽しもう。
- ・節分に向けたお面作りを楽しもう。



〈 目標 〉

- ・生活の見通しを持ち、身の回りの簡単なことや片付けなどを意欲的に行おうとする。
- ・友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わい、積極的に関わりながら遊ぼうとする。

吐く息が白くなるような寒い季節がやってきました。「さむーい！」と言いながらもひよこ組の子ども達は戸外で元気に遊んでいます。その中で、戸外に出る前には靴下や帽子などの身支度を自分で行うようにしていますが、上着を着ることもそのひとつです。チャックを自分で上げることに慣れておらず、初めのうちは「せんせい、カチャンってできないよ」と保育者へ伝える姿が見られていましたが、日々行う中で少しずつできるようになったり、チャックをじっと見つめて真剣な表情で最後まで一人でやる姿も見られたりしています。中には、お友達が「できないなあ」と困っている姿に気付くと「やってあげるよ！」と声を掛けて手伝おうとする優しい姿も見られるようになりました。大人からすると一見簡単そうに見える事も、ひよこ組の子ども達にとってはまだまだ難しく、何度も行う中で出来るようになっていくことが沢山あります。今後も一人ひとりの姿を受け止めながら、出来ることを増やしていけるように関わっていきたいと思います。

〈お楽しみ〉

- ・お正月遊び（福笑い、凧揚げ）を楽しもう！
- ・折り紙の二回折りに挑戦しよう！



- 〈 目標 〉
- ・ 気温差に留意しながら、寒さに負けず元気に過ごす。
 - ・ 他児や保育者と一緒に正月遊びや伝承遊びを楽しむ。



○花組

月組さんと一緒にお店屋さんごっこをしました。以前から、外周散歩で様々なお店を知り「ここは何のお店だろう？」「〇〇のお店みたいだね！」と興味を持っていた子ども達。実際のお店屋さんを決めるお集まりの中でも、散歩での発見を思い出しながらくさんのお店があがりました。お店屋さんの準備では、「〇〇作って」等と月組さんがリードしてくれたり、一緒に進めたりしてくれたこともあり、落ち着いて準備を行うことができています。

お店屋さんごっこ当日は、「今日お店屋さんだよね？」と朝からとても楽しみにしていた様子がありました。「いらっしゃいませ～何にしますか？」「〇〇で一す、どうぞ！」「〇〇ください！」とお店屋さんやお客さんになりきって様々なやり取りを楽しんでいます。お店屋さんごっこが終わると、「またやりたい！」「次は赤ちゃん達も呼びたいな」と意欲的な姿がたくさん見られました。

今後も、子ども達の興味関心を広げながら様々な活動を取り入れていきたいと思えます。



○星組

キンダーブックに載っていた、うどん作りに興味をもっていた子どもたち。小麦粉粘土を使ってうどん作りをしました。水を加えた小麦粉に触れ「粉はふわふわだったけど、水を入れたらちょっと硬くなった！」「パンに似ているいい匂い！」等感じたことを伝え合いながら感触を楽しんでいます。キンダーブックに書かれていた『生地を踏んだら美味しいうどんになる』ことをよく覚えていた子ども達は、手でこねてみたり袋に入れて踏んでみたりして、生地作りをしました。出来上がった生地を細長く伸ばしたり細かな具材を作ってみたりしてオリジナルのうどんが完成しています。それぞれどんぶりに入れ、友だち同士で紹介して振る舞って遊ぶことを楽しんでいました。うどん作りを行う中で「具材も作ってお店屋さんをしたい！」と意見が挙がった為、うどん屋さんを開催することにしました！必要な素材や具材を話し合っ準備を進めています。今後も子どもの興味を尊重しながら、友だちとイメージを共有し、作ったり遊んだりすることを楽しむことが出来るようにしていきたいと思えます。



○月組

先月からお手紙セットを使ってお手紙遊びを始めました。郵便番号や宛先など、簡単な手紙の書き方を伝えると、「何を書こうかな？」とワクワクした様子で描き進める子が多くいました。普段はなかなか言葉に出来なかった「いつも遊んでくれてありがとう」「大好きだよ」と自分の気持ちを伝える姿も多く、手紙をもらうと嬉しそうに読んでいました。また、季節ならではの年賀状にも挑戦しました。「あけましておめでとう」「干支っていうのがあるんだね」と年賀状にも親しみをもち、かわいらしいイラストを添えて書くことが出来ました。就学に向けても、文字や文章に取り組む機会をさらに設け、楽しんで活動に取り入れていきたいです。

- 〈お楽しみ〉
- ・ 正月遊びを楽しもう！
 - ・ 自分たちでおにぎりを握ってみよう！（星組）
 - ・ 味噌を使ってクッキングをしよう！（月組）



今月の職員の学び

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

今月は日本の伝統行事でもある冬至やお正月について子どもたちにお話をしています。当日もお話したことをよく覚えている子が多くいました。また、お話の中で出てきた食材を探す姿が多く見られました。今後もたくさん食育活動を行っていきたいと思います。また、保護者の方で作り方を知りたい献立やご相談などがありましたら、是非職員までお声がけください！リクエストしていただいた献立は、レシピを配布させていただきます。

冬至の話

かぼちゃってなんきん
っていうんだね！

冬至では、“ん”が付く食べ物を食べたり、柚子湯に入ることや伝えていきます。食事の中に入っているにんじん、れんこん、きんかんなどを探すが多く見られました。元気に過ごせるように「運」を呼び込みました！

おせちの話

HP への掲載は控えさせていただきます。

えびにはながいできますようにねがい
がこめられてる！

おせちはいつ、なぜ食べるのかや願いが込められていることについてお話をしました。「おせちを食べて神様にありがとうを言わなくちゃ！」「元気に過ごせますように！」などおせちに込められている願い事を覚える姿がありました。

テーマ野菜の話

すごーい！はくさいって
こんなににおきいんだ！

1月献立について

新年を迎え、日本伝統料理である『おせち料理』をはじめ『鏡開き』や『七草粥』を献立に取り入れ、料理に込められた意味や由来について子どもたちに伝えていきます。また、今月は愛知県の郷土食も献立に組み込んでおり、テーマ野菜の小松菜やほうれん草などの葉物野菜も子どもたちが好き嫌いせずにバランスよく何でも食べられるよう工夫した献立を考えております。

ほうれん草



とても栄養価が高い緑黄色野菜で、貧血を予防するための鉄分、免疫を高めるビタミン C やβカロテンなどミネラル類がとても豊富です。旬の冬には、栄養価も特に高くなります。園では副菜の胡麻和えやカレーライス、おやつのマフィンに使用し提供します。

小松菜



βカロテンやビタミン C、鉄分の他、カルシウムも豊富に含まれています。植物性のカルシウムは、吸収率が19%と低めですが、肉や魚、乳製品などの動物性たんぱく質と合わせると吸収率アップが期待できます。園では卵の中華炒めやチーズの子チミに使用し提供します。

おせち料理について

おせちとは、『お節句(おせっく)』という言葉からきていて、神様にお供えた後に私たちも頂くとその恩恵が受けられると考えています。

子ども達には、健康や幸せを願う気持ちが食材ごとに込められていることを伝えていきます。

【園で提供する料理】



【田作り】

その年の豊作を願ってたくさん実りますように



【きんとん】

黄金(お金)に見立て、豊かに暮らせますように



【紅白なます】

紅白のお祝いの水引より、平和に暮らせますように
他にも松風焼きを提供します！

鏡開き

お正月にお供えたお餅を木槌等で割って、無病息災を願ってお汁粉やお雑煮で食べる行事です。園ではお餅の代わりに南瓜餅を使用して提供します。

※当法人では誤嚥・窒息につながりやすい食材の為、お餅の提供は行いませんが、ご家庭で食べる際は子どもの様子に合わせて、十分に注意して召し上がるようお願いいたします。

3歳未満へのお餅の提供は咀嚼が不十分な為、控えることが望ましいとされています。



1月 ほけんだより

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願い致します。

【肥満の話】

クリスマスやお正月などイベントの多い年末年始は、不規則な生活や運動不足、カロリーオーバーな食生活になりがちです。高カロリーの食事や運動不足が積み重なると肥満やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクが高くなります。特に1歳~3歳までは脂肪細胞が一番増加するため、この時期に過剰なエネルギーを摂ると太りやすく痩せにくい体が出来上がってしまうと言われています。子どもの頃からの肥満は、大人になってからの肥満にも繋がり、更に生活習慣病を引き起こすとされています。



★肥満予防の3か条★



1. 規則正しい生活リズム

朝食の欠食や遅い時間の夕食、短い睡眠時間はメタボリックシンドロームの要因の1つとなります。

「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

2. 気をつけたい食生活

①必要な栄養素を摂りバランスよく食べましょう。

②濃い味付けのものは、食欲を増進させ食べすぎの原因となります。素材の味を活かしましょう。

③歯ごたえのあるおかずを取り入れ、しっかりと噛んで食べる事で満腹感を得る事が出来ます。

④お菓子やジュースには、砂糖や油が多く使われているため太る原因になりやすいと言われています。

おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。保育園でのメニューを参考にしてみましょう。



3. 体を動かそう

体を動かすことの基本は、日常生活の中で「動く」ということです。普段から体を動かす事によって基礎代謝が上がります。テレビやゲームなど室内でじっとして遊ぶ時間が多い場合、消費エネルギー量が少なくなります。体を動かして遊ぶ機会を作り、運動不足にならないようにしましょう。

※保育園では毎月、身体測定を実施しています。子どもの体つきは成長と共に変化します。母子手帳の中にある身長体重曲線(成長曲線)にグラフを書き、目安にしてみることをお勧めします。

【Kindyの予防接種入力のお願い】

子どもたちの予防接種状況を把握するために、Kindyへの接種歴入力をお願い致します。

入力方法は下記をご参考ください。

①画面右下欄のその他をクリックする

②家族設定を開き、本児の名前をクリックし、

本児写真の上に予防接種打ち込み欄あり

※予防接種追加接種する都度、ご入力頂きますようお願い致します。



【全園児健診・歯科検診の様子】

先月、全園児健診と歯科検診がありました。夏季の際には緊張して泣いていた子も今回は自分から挨拶したり、名前やクラスを伝えることが出来ていました。唐澤先生よりこれからの季節は肌が乾燥しやすくなるため、こまめに保湿をしてくださいとのことでした。歯科検診では虫歯のある園児・要注意児は3名でした。新年度を迎えるまでに治療を行っていただけるようにしましょう！