



こころだより

令和5年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 墨田区菊川1-18-5

TEL 03-6666-9449 FAX 03-6666-9479

今年も早いもので残すところ1カ月足らずとなりました。皆様にとって、今年はどうのような1年だったでしょうか？コロナに対する規制が緩和され、園でも日々の保育や行事の内容を再構築してきました。それに伴い「芋ほり遠足」を取り入れるなど新たなチャレンジも試みる年でした。様々な経験を通して、子どもたちはたくましく成長し、今は大きくなった会に向けて各クラスから歌や音楽が聞こえてきます。大きくなった会は運動会とは異なり、全員で一緒に力を合わせて練習してきた事を多くの人前で披露する数少ない経験の一つです。幼児クラスになると、各演目に沿って自分の役がつかます。練習では楽しく元気に出来ていても、いざ本番になると緊張で思うように動けなかったり、声が出なかったりするかもしれません。それもお子様の成長の過程の一つとしてあたたかく見守って頂ければと思います。

さて、12月28日(木)をもって年内の保育を終了いたします。休みに入ると生活リズムが乱れてしまいがちです。子どもたちのためにも、早寝早起き、1日3食などの規則正しい生活と、手洗いうがいや歯磨きの徹底などを意識して健康管理に取り組んでいただくようお願いいたします。また、年末の大掃除や年始に向けての準備など、お忙しくなられるかと思いますが、ぜひ、子どもたちにもお家のお手伝いをさせてあげてください。「頼られている。」という自信と「自分でも出来た！」という達成感は、子どもの成長に大きく関わってきます。また、日々守るだけの存在だった我が子の逞しさを感じられると思います。

今年も保護者の皆様のご理解とご協力おかげで、子どもたちのたくさんの笑顔に触れることができましたことを感謝申し上げます。また来年も子どもたちが健やかに成長できるよう保育に励んでまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

園長 川上 夏美

12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。

12月の保育



- 〈 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十分に身体を動かす。

音楽遊びが大好きなあひる組の子ども達。『おおきなうち GO!GO!GO!』や『カラダ・ダンダン』等の曲が聞こえてくると、保育者の真似をしながら元気に踊ることを楽しんでいます。歌詞も覚え始めた様子があり、「ごー！」と保育者と歌詞の語尾を一緒に歌おうとする姿も見られるようになりました。また、手遊びも大好きで『やさいのうた』や『むすんでひらいて』等の歌を保育者が歌うと、身体を揺らしたり声を出したり「(もういつ)かい！」とリクエストしたりして、繰り返し楽しんでいます。引き続き、絵本の読み聞かせや音楽遊びを一緒に楽しむ中で、関わりを楽しんだり発語を促したりしていきたいと思います。音楽遊びや絵本の読み聞かせ、保育者の言葉掛けから、発語をしたり仕草を交えて思いを伝えようとする姿が増えてきました。今後も保育者が子ども達の思いを汲み取り言葉にしながら思いを受け止め、安心して過ごすことが出来るようにしていきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・クリスマス製作をしよう！
 - ・室内外で身体をたくさん動かして遊ぶことを楽しもう！



- 〈 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、健康で快適に過ごす。
 - ・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。

寒さが一段と身に染みる季節になりました。最近、様々な場面で“自分でやりたい”という思いが見られます。特に着脱面では、「脱ぎ脱ぎ出来るかな?」「自分でやってみる?」等、声を掛けると意欲的に着脱を行い、保育者が「ここを引っ張ってごらん」と脱ぎ方を伝えると、難しい箇所にも挑戦しようとする姿が見られました。また、「てつだって」と保育者に伝え手伝ってもらったり、「できたよ!」「ぬぎぬぎした!」と自分でできた喜びを感じたりしながら、達成感を味わっています。上着を着て戸外に出るようになり、「ジーする!」と、チャックの上げ下げを自ら行う姿も見られます。これからも、子ども達の意欲や興味を汲み取り、“自分でできた”という達成感を味わうことが出来るよう丁寧に援助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そう！
 - ・クリスマスに向けた製作を楽しもう！



- 〈 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。

戸外に出掛ける機会が増え、広場で集団遊びを始めました。お兄さんお姉さんたちと一緒に遊ぶ際は『なべなべそこめけ』をしています。皆で手を繋ぐという事も繰り返し行うことで「いっしょにて、つなごう」と友達を誘いながら楽しむ姿が増えてきました。手を離さないようにトンネルをくぐり抜けることは難しいですが、ゆっくり動きながらトンネルをくぐり、成功すると「じょうずにできた!」「おおきなまるだね!」と喜ぶ姿が見られました。『むっくりくまさん』では、保育者が鬼となり追い掛けられることを繰り返し楽しんでいます。ルールも少しずつ理解してきているようで、一緒に歌を歌ったり、「くまさん、おきて〜!」と元気に掛け声をしたりしています。保育者と一緒に鬼にも挑戦しており、「〇〇くん、あそこにいる!」と一生懸命追い掛ける姿も見られました。公園に出掛けると「きょうは、むっくりくまさんやる?」と楽しみにする姿も多く見られる為、今後も色々な集団遊びを通してルールの中で遊ぶ楽しさや、友だちと遊ぶ楽しさを感じられるようにしていきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・幼児室で好きな遊びを見つけて遊ぼう！
 - ・お兄さんお姉さんと一緒に手を繋いで歩こう！



- 〈 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。



○花組

肌寒い日が増えましたが、公園で思いきり身体を動かすことを楽しんでいます。最近はジャングルジムの2段目まで上り下りをしたり移動をしたりして遊んでいます。以前までは1人で上りきることが難しく、保育者に手伝ってもらっていた子も運動会や日々の活動を通して筋力が付き、援助なしで上れるようになりました。また、お友だちと協力して遊ぶことに興味が出てきたようで、ボール運びゲームでは子どもたちから「競争したい！」と声が上がることがあります。同じチームのお友だちと力を合わせて「〇〇くん頑張れー！」と応援しながら身体を動かすことを楽しんでいます。

身の回りのものの整理整頓を心掛ける姿が見られ、着替えの際には脱いだ衣服を綺麗に畳んでから袋に入れることができるようになり、保育者に褒められると「綺麗にたためるよ」と毎日の着替えに意欲的に取り組んでいます。また、トイレのスリッパを綺麗に並べたり、丁寧に脱ぎ履きをしたりする姿も見られ、身の回りを綺麗に保つ気持ち良さを感じることができています。今後も生活の中で自分たちでの気付きを活かしながらできることを増やしていけるように援助していきたいと思います。

○星組

発表会に向けてオペレッタの練習に取り組みました！歌やダンスが大好きな星組さんは、「今日発表会の練習する？」「ダンス楽しい！」と毎日意欲的に練習に励んでいます。今年は初めてセリフにも挑戦するという事で大きな声を意識したり、「こうやったらもっとかっこいいんじゃない？」とお友達同士でアドバイスをしたりする姿も見られています。日々の練習の中で他のクラスのお友だちと見せ合いをすることで更にやる気が出てきており、保護者の方に見てもらう日を楽しみにしているようです。

また、先月は乳児クラスのお友だちと一緒に公園へ出掛けたり、着替えのお世話をしてくれたりしています。初めは少し緊張する姿も見られましたが、関わりの中で自然と「一緒に手を繋ごう」「一緒に遊ぼう」と優しい声掛けをする場面が増えてきました。これからも異年齢での関わりを通して、お世話をする楽しさや優しい気持ちを育てていきたいと思ひます。

○月組

月組になって初めての遠足に出掛け、芋ほり体験をしました。思っていたよりも力作業で「大変だ！」「重いぞ」等と口にしながらも最後まで一生懸命引っ張って収穫しています。大きいもから小さいも、形が面白いもなど様々でしたが自分で収穫して食べることを楽しみにする様子がありました。保育園の皆にも収穫したいもを見せたり「こうやってとったよ」と話したりして喜びを共有していました。

そこから遠足へ行くまで日々の保育で読んでいた絵本『おもいをどうぞ』の内容で劇をすることが決まりました。劇中に出てくる動物たちが踊るダンスは子どもたちだけで決めています。「ここはこうしたいなあ」と案を出し合ったり「こうはどう？」等相談したりする姿があり、可愛いダンスになりました。これからも子どもたちの経験を活動の中で広げていけるようにしていきたいと思ひます。

〈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♪
- ・年下児との関わりを楽しもう♪



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。

芯はつつつ
しているね！

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。

旬の野菜の白菜について話しました。1玉の大きな白菜に驚き、一人ひとり持ってみました。葉と茎の感触の違いを比べたり、良く観察したりしていました。給食の白菜も意欲的に食べていました♪

重いけど
待てちゃうよ～♪

寒さも一層深まっている今月は、南瓜や蓮根などの体を温める根菜を積極的に取り入れています。長ねぎ、玉ねぎ、生姜などを使うとより効果的です。体が温まって血液循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。おやつにも出来るだけ温かいメニューを取り入れ、適温での提供を心掛けています。

クリスマスやお正月等、家族で過ごす時間が多くなる時期です。家族で食卓を囲むことは子どもの安心に繋がり、より食事が美味しく感じられますので、行事食に親しむ等、ぜひ楽しい時間をお過ごしください。



おすすめレシピ



南瓜プリン



材料 (大人2人子ども2人分)

- | | |
|-----------|------|
| ・南瓜 | 175g |
| ・牛乳 | 150g |
| ・生クリーム | 100g |
| ・卵 | 100g |
| ・砂糖 | 20g |
| ・バニラエッセンス | 少々 |

★カラメル：砂糖 6g、水 6g

A

作り方

- ① 南瓜の種と皮を剥き、適度な大きさに切る。レンジで5分位加熱し、つぶしておく。
- ② Aの材料をボウルで混ぜ、①の南瓜を加え、裏ごしをする。
- ③ 型に流し入れ、150℃のオーブンで湯煎焼きし30分程焼く。
- ④ 揺らしてみても、液体感がなく焼き固まっていれば出来上がり。
★お好みに煮詰めたカラメルをかけてお召し上がりください。

家庭でできる食育



～南瓜の種取り～



日本で主流の『西洋南瓜』は、ほくほくしていて甘みの強さが特徴です。抗酸化ビタミンACEのそろった、野菜の中でもトップクラスの栄養価がありますので、ぜひ皮ごと食べることをお勧めします。園では『南瓜』を取り入れた食育として、南瓜の種取りを行っています。手で触るのが嫌なお友だちも、大き目のスプーンを使えば種とわたを一緒にかき出すことができます。南瓜はくし形に切り渡してあげると良いでしょう。

手先の発達が見られる年齢向けとして、2歳半頃からお勧めします。とても達成感のある食育活動になると思いますので、ぜひご家庭でも行ってみたいはいかがでしょうか。

今年も残りわずかとなりました。年末年始は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごしください。

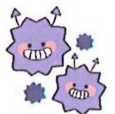
冬の感染症に気を付けましょう！

高温・多湿を好む夏かぜウイルスに対して、冬に流行する感染症のウイルスは、低温・乾燥を好みます。

①～感染性胃腸炎～

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

※園で嘔吐や下痢によって汚れてしまった寝具や衣類は、二次感染拡大予防のため洗わずにビニール袋へ入れて返却させていただきます。ご理解ご協力をお願い致します。



②～RSウイルス感染症～

冬のかぜの中で、特に乳児に注意を要するのが、RSウイルス感染症です。1歳未満の乳児が感染すると、細気管支炎や肺炎を起こしやすく、入院や人工呼吸が必要となることもあります。迅速検査で診断できますので、発熱やゼーゼー、鼻水、鼻づまりなどの症状がある時には受診しましょう。

③～インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症～

登園時には医師記入の意見書が必要となりますので、下記の表を参考に受診をお願い致します。

インフルエンザの登園停止期間の早見表
幼児(幼稚園・保育園など)の場合

【新型コロナウイルス感染症の登園停止期間の早見表】

発症日を0日として、翌日から5日間かつ症状軽快後から24時間が経過するまで。

※症状軽快…解熱剤を使用せず解熱し、痰や喉の痛みなどの症状が軽快している。

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	☒☒	☒☒	☺☺	☺☺	☺☺	☺☺	🏢			
3日間	☒☒	☒☒	☒☒	☺☺	☺☺	☺☺	🏢			
4日間	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☺☺	☺☺	☺☺	🏢		
5日間	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☺☺	☺☺	☺☺	🏢	
6日間	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☒☒	☺☺	☺☺	☺☺	🏢

☒☒…発熱初日 ☺☺…発熱なし 🏢…登園可能
※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
有症状	発症日	最低5日間の自宅療養												
	軽快日	症状が長引いた場合												
無症状	検査日	有症状と同じ5日間の自宅療養となります												

10日間は感染能力があります。健康状態確認と周囲への感染対策、リスク行動の禁止、「不織布マスク」使用が必要です。

※マスクの着用については各ご家庭での判断となります。

全園児健診があります！

今月は全園児健診が下記の日程であります。お子さまの気になる事がありましたら、事前に配布する質問票へ記入し提出してください。また、当日欠席にならないよう、体調管理に気を付けましょう。



HPへの掲載は控えさせていただきます。



～先月の健康教育～

「病気にならないためにできること」についてお話ししました。自分が園でやっている予防策について沢山声が聞かれています。

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。

写真の掲載は控えさせていただきます。