



富久ソラからのうちゅうだより（本園）

～11月号～

～ONE ROOF～

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子どもたちも職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を創り出す力を育てていこうという思いを込めています。

社会福祉法人東京児童協会
富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
(本園) 〒162-0067 東京都新宿区富久町 14-1
TEL 03-6380-0414
(分園) 〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-3-13
TEL 03-6380-6437
令和5年11月1日発行
園長 山口 隆子



朝晩の冷え込みから秋の深まりを感じるようになりました。空気の乾燥や寒暖差などから体調を崩されないようお過ごしください。園でも天候や子どもたちの様子に応じて健康管理をしております。

幼児クラスの保護者の皆さまにおかれましては、先月は、運動会にご参加いただきありがとうございました。4年ぶりに3クラス合同で開催することができ、各クラスの子どもの成長を見ていただくことができました。また、保護者の皆さまにも競技に参加していただき一緒に楽しめたことを嬉しく思っております。どのクラスの子どものたちも、日頃積み重ねたことをしっかりと発揮することや、また温かい拍手と声援をいただくことができ、この経験が大きな自信となったのではないかと思います。ここで得た自信や友だちとのつながりを、今後の生活や行事にも生かしていければと思います。

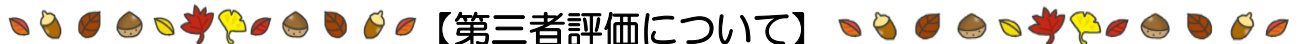
乳児クラス(0.1.2歳児)は今月、親子ふれあい交流会を行います。親子の触れ合いを楽しむと共に、園での子どものたちの様子を知っていただいたり、同じクラスの方々との交流を深めたりしていただく機会です。有意義な時間になるよう準備しておりますのでぜひご参加ください。

【秋の恵みに触れる】

昨日幼児クラスで、「鮭の解体」を行いました。まず、一匹丸ごとの鮭に歓声が上がり、少しずつ捌かれていく様子を子どもたちは興味津々で見守っていました。食べられる身の部分の他に、頭、腸、心臓、肝臓と分けられたものを、一人ひとりじっくり見たり触ったりしました。「つるつるしてる」と感触に興味をもつ子、「こんなところにもはがある」と鮭の舌にも歯があることを発見する子、恐る恐る指先でつついてみる子等、様子は様々でしたが、見たり触ったりすることで、命をいただくということの意味も感じられたのではないかと思います。



今月は4.5歳児が芋掘りに行き、収穫したさつまいもを使ってクッキングをします。他のクラスも様々な食材に触れる食育活動を予定しています。様々な秋の食材、味覚に興味関心をもち自分なりにかかわる体験を重ねたいと思います。



【第三者評価について】

こども園の運営、教育保育内容などを振り返り、確認していく機会とするため行います。より多くのご意見をいただき園運営に反映させたいと考えておりますので、教育保育の質の向上のためアンケートのご協力をお願いいたします。

今年度より、アンケート記入方式が変更となり、QRコードを読み取り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ありません。

後日、お知らせを配布いたしますので、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

- ・アンケート (QRコード記載) 配布日 ➡ 11月20日(月)
- ・アンケート (QRコード記載) 入力締切 ➡ 12月4日(月)
- ・調査機関 園訪問日 ※教育保育活動の様子を見学します。 ➡ 1月24日(水)

今月の予定・お知らせ

日	曜	内容	対象クラス	撮影日
1	水	芋掘り遠足 秋空ランチ 身体測定	4. 5歳児 3歳児 0. 2歳児	
2	木	身体測定	1. 4歳児	
3	金	文化の日		
4	土			
5	日			
6	月	身体測定	3. 5歳児	○
7	火	芋掘り遠足(予備日)	4. 5歳児	
8	水	避難訓練	全園児	
9	木	クッキング活動	5歳児	
10	金	健康診断 クッキング活動 親子クッキング体験	全園児 4歳児 5歳児親子(希望者)	
11	土	親子ふれあい交流会	0. 1歳児親子	
12	日			
13	月	異文化交流	3. 4. 5歳児	
14	火	歯科健診	全園児	
15	水	食育活動 「七五三の話」	2. 4歳児	○
16	木	誕生会	全園児	○
17	金	杉アート 大きなおうち広場	5歳児 地域家庭	
18	土	親子ふれあい交流会	2歳児親子	
19	日			
20	月			
21	火	体育指導	3. 4. 5歳児	
22	水	食育活動 「旬の食べ物」	3. 4. 5歳児	
23	木			
24	金	スポーツプロジェクト	5歳児	○
25	土			
26	日			
27	月	異文化交流	3. 4. 5歳児	
28	火			
29	水			
30	木			

11月9日(5歳児)/11月10日(4歳児)

クッキング活動について

旬の食材を味わうことや自分で作って食べる喜びなどの体験を目的としてクッキング活動を行います。

【日時・内容】

- ・ 9日(木) 10:00~ 5歳児 スイートポテト
- ・ 10日(金) 14:30~ 4歳児 さつまいもの米粉蒸しパン

【持ち物】

- ・ エプロン ・ 三角巾 ・ マスク

【お願い】

- ・ 爪を短く切ってください。
- ・ 髪が長いお子さまは、髪を結ってください。



11月10日 健康診断(全園児)/11月14日 歯科健診(全園児)

上記の通り、全園児健康診断・歯科健診を行います。

当日はなるべく欠席しないよう、ご協力ください。歯科健診日も口腔内を清潔にして登園してください。

心配な事や医師に聞いてみたい事がある方は、事前に看護師までお伝えください。

11月11日(0.1歳児)/11月18日(2歳児)

親子ふれあい交流会について

親子で運動遊びやふれあい遊びを楽しむこと、保護者同士のコミュニケーションを図ることを目的として行います。詳細につきましては、10月10日(火)Kindy保護者へのお知らせにて配信しています。ご確認のほどよろしくお願いいたします。

11月17日 子育て支援「大きなおうち広場」について

こども園では地域の子育て家庭の支援や交流を目的とし、育児講座を開催したり、遊びの場を設けたりしています。今月のテーマは「みんなで一緒に遊ぼう!~公園保育~」です。当園保育士が公園に出向き、歌遊びや集団遊びなどのレクリエーションを行います。

【日時】 11月17日(金) 10:15~10:45 ※雨天中止

【場所】 富久さくら公園(新宿区富久町21)

【対象】 地域の未就園児

【内容】 歌遊びや集団遊び

【申込】 申込不要、当日参加可能

実習生の受け入れについて

○東京女子医科大学(看護実習3名)

11月1日(水)~2日(木)

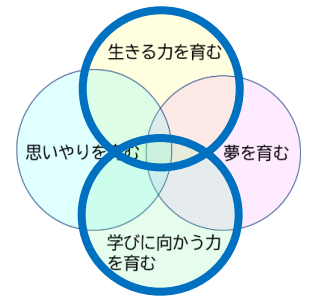
○武蔵野栄養専門学校(栄養士実習2名)

11月6日(月)~17日(金)



季節の変わり目に伴うお願い

- ・ 気温が低くなってきましたので、午睡時に使用するタオルケットを厚手のものに変更してください。
- ・ 戸外活動の際に着る上着をご用意ください。なお、フードや華やかな装飾がなく、自分で着脱がしやすいものをご用意ください。



手遊び大好き！！

先月から3名の友だちが入園しました。子どもたちは、新しい友だちに近寄って顔をじっと見つめたり、頭を撫でようとしたり、進んでかかわろうとする様子が見られます。4月から「おちょず」などのわらべうた遊びや「手をたたきましょう」「幸せなら手をたたこう」等の手遊びを行っています。リズムや言葉、動き等、友だちや保育者が行っていることを真似して遊んでいます。保育者が歌を歌い始めると、身体を揺らしながら手や足を動かし「たんたんたん！」「あ！あーあ！」等と歌い出します。子どもたちのお気に入りの手遊びは「とんとんとんあんぱんまん」です。うさぎ組の友だちが行っている様子を見て興味をもち、すぐに歌と動きを真似て「あんまんまん！」と言いながら両手をグーにし、頬にくっつける仕草がとても可愛らしいです。どこからか手遊びを行っている声が聞こえてくると、身体が自然に動き出すようで違う遊びをしていた子も歌が聞こえると「ぼく、チーズ」というフレーズに合わせて「わーん！」と嬉しそうに一緒に大きな声で歌う姿があります。歌を歌ったり手足を動かしたりすることで、リズム感や反射機能を養うだけではなく、言葉を知ることや手先の器用さを養うことにも繋がります。今後も様々な手遊びやわらべうたを取り入れ、楽しみながら指先を動かし、言葉に興味や関心をもてるようにしていきたいと思えます。



やってみよう！

最近、保育者が着脱や食事の介助をしようとするとう首を横に振ったり、泣いて怒ったりして、自分の意思を相手に伝えようとしています。子どもたちは保育者に足を通してもらったズボンをあげたり、首元まで通してもらったシャツの袖に腕を通してたりなど見守られながらやってみようとしています。保育者が「できたね」等と褒めると「おー！」と言いながら自分で拍手する姿もありました。子どもたちは、できたことを褒められ受け止めてもらえた喜びを感じています。そこから保育者との絆も深まっていきます。一人で行うことは難しいですが“衣服の着脱”“エプロンケースからエプロンを取る”“自分が座る椅子をひく、しまう”等保育者と一緒にやってみる経験を増やしていきたいと思えます。ご家庭でも「やってみよう」という姿がありましたら、温かく見守り、できた際には十分に褒めてあげていただければと思えます。



<11月のねらい>

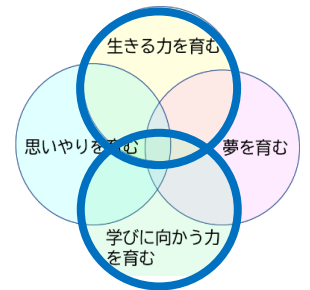


- 散歩に出かけて秋から冬にかわる自然を感じたり触れたりする。
- 身の回りの支度を保育者と一緒にやってみようとする。





ちいさい秋みーつけた！



公園の落ち葉が赤や黄色、オレンジへと色を変え、散歩が一段と楽しい季節となりました。天気の良い日には富久さくら公園や新宿御苑等へ行き自然探索を行っています。子どもたちは、落ち葉やどんぐりを拾うと「みてみて、あったよ！」等と言いながら嬉しそうに見せていました。保育者が「葉っぱあったね」「どんぐり小さいね」と声を掛けると、子どもたちは「はっぱ、あった」「ちいさい！ちいさい！」と気付いたことを言葉にしながら秋の自然探索と一緒に楽しんでいます。子どもたちの言葉に保育者が「そうだね、あったね。おおきいね」等と受け止めると嬉しそうなる表情を浮かべながら収集することに集中していました。また、チクチクとした葉やつるつるとしたどんぐりの手触りを感じながら夢中になって自分の好きな落ち葉や木の枝を集め、伸び伸びと戸外で過ごしています。

たくさんの自然に触れる中で、新しい発見や気づきを言葉を通して保育者や友だちと共有し、伝わる喜びを味わっています。これからも保育者が一人ひとりの気づきや気持ちに寄り添い、応答的にかかわりながら、子どもたちの言葉の獲得にも繋げていけるようにしていきたいと思ひます。



おすすめの絵本紹介

ハロウィーンに因み、おばけの絵本をたくさん読みました。「おばけだじょ」という絵本を読むと、おばけの正体にドキドキし、セリフを覚えて話すことを楽しんでいます。



題名：おばけだじょ
作：tupera tupera
出版：Gakken

〈衣服に関するお知らせ〉

靴や靴下を自分で履いてみようとしたり、ズボンや上着を自分で脱いでみようとしたりする姿が見られます。子どもたちの「やってみたい」「じぶんでできた」という気持ちを大切にしていきたいため、着脱しやすい衣類をご用意ください。ご家庭でもお子さんが「できた」と達成感を味わいながら、挑戦しようとする意欲に繋がられるよう見守っていただきますようよろしくお願いいたします。

ご準備していただきたい衣服

- 上衣：室内は十分な暖かさを保っているため → 薄手の長袖
- 肌着：便座に座った際に中に入ってしまうため → セパレートの肌着
- 靴下：長すぎると引き上げにくいいため → ショート丈の靴下

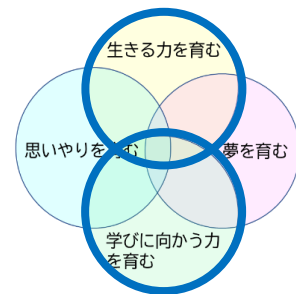
〈11月のねらい〉

- 身の回りのことを自分でできた喜びを感じる。
- 保育者や友だちに言葉で自分の思いを伝えようとする。





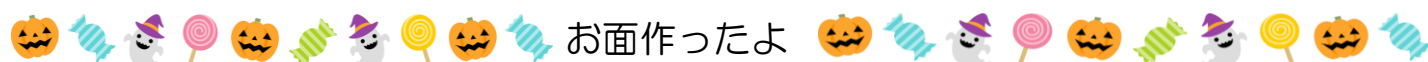
おさんぽだいすき



秋風が吹くと「きもちいいね」と友だち同士で会話しながら散歩することを楽しんでいます。今までは散歩の往復を保育者に手を添えられながら歩いていました。最近では一人ひとりの歩行力が養われ、保育者が手を添えなくても列の前後で見守りながら、子どもたちだけで列になり目的地まで歩いています。また隣の友だちとの話に夢中になり列からそれることもあります。前の友だちの後に連なろうと楽しそうに歩いています。

新宿御苑に出掛けると、かけっこをしたり、どんぐりやまつぼっくりを拾ったり、子どもたちが好きな遊びを選択して遊んでいます。かけっこでは、ルールが理解出来るようになり、スタートラインで待つことや「よーいどん」の合図を聞き、保育者が持っているゴールテープまで勢よく走っています。また、子どもたちの様子に合わせてかけっこの走る距離を長く設定し思いきり身体を動かしています。赤とんぼが飛んでいるのを見つけて、ずっと追いかけて体力が養われていることも感じます。自然散策では、木の下にどんぐりが落ちていると「どんぐりあったよ」「まつぼっくりもあった」と友だち同士で発見したことを共有しながら、採集したものを大切に袋の中に入れて持ち帰っていました。

これからも友だちと一緒にかわり合い、ルールのある遊びを行うことで楽しさを共有する喜びを感じられるよう、様々な遊びを取り入れていきたいと思えます。



制作では、猫、おばけ、かぼちゃ等のハロウィンにちなんだイラストの中から1つ好きな絵柄を選び、クレヨンで絵を描いたり、糊を使って顔のパーツを貼ったりして、オリジナルのお面を作っています。保育者が「糊はありさんくらい小さく取って（少量取って）薄く伸ばそうね」と糊の使い方を説明すると「このくらい？」と糊の量を確認しながら、目や口のパーツに糊を付け「ここにしよう」とそれぞれがイメージを持ち、イメージと異なる位置になってしまう場合には、貼り直して満足するまで取り組んでいました。

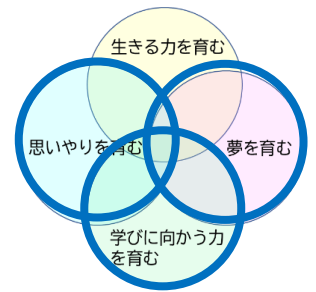
今後も様々な素材を使い、一人一人が想像していたものを形にする楽しさや満足感を味わえようとしていきたいと思えます。



<11月のねらい>

- 手洗いやうがい、鼻をかむことなどの大切さや意味が少しずつわかり、自ら行おうとする。
- 秋の自然物を採集し、作品を作ったり見立て遊びをしたりする。





涼しい風が心地よい季節となり、戸外活動をのびのびと楽しめるようになってきました。

先日行われた運動会では、ご家族の方が応援しているということが子どもたちの力となり、幼児クラスになって初めての行事にもかかわらず最後まで全力で種目をやりきることができました。目を輝かせながら勇気100%の曲に合わせて歌って踊る子どもたちの姿に見ている私たちもたくさんの勇気と感動をもらいました。運動会を通して、年上のお兄さんお姉さんたちが頑張る姿を目にする機会が増え「つきぐみさん、かっこよかった!」「ほしくみさんみたいに、バルーンやりたい!」と憧れの気持ちを持ち、夕方になるとホールで互いのダンスを見せ合ったり、他クラスの表現種目の振り付けを覚え一緒に踊って盛り上がりしていました。異年齢での交流が子どもたちの「やってみたい」という気持ちを引き出し、それが心の成長に繋がっているのだと改めて感じました。朝や夕方の合同遊びの場面でも、年上の友だちに遊びに誘ってもらったり、遊び方を教わったりしています。また分園の友だちとの交流も増え、子どもたちの世界はどんどん広がっています。これからも、様々な人たちとかがかわる中で協調性や思いやりの気持ちを持ち「やってみたい」と考えたことを思いきり楽しむことができるよう、異年齢での活動や子どもたちの興味に合わせた遊びを提案していきたいと思えます。



いろいろな形に切る楽しさ



日々の活動の中で、蝶やハート、星型の線が描いてある紙をはさみで切ったり、画用紙を使って自由に工作をしたりすることが好きな子どもたちは、最近のはさみの使い方がどんどん上達しています。「こうやって、かみをうごかしながらきるといいんだよ」と気付いたことを友だちや保育者に伝え、遊んでいるうちにはさみの動かし方も安定し、紙を切ることができるようになってきています。

現在は、子どもたちがはさみを使いたい時に保育者に声を掛け、使い方や約束事を一緒に確認しながら使用するようにしていますが、今後は保育者が近くで見守り安全に留意しながら、はさみを自由にもつくりを楽しめるよう、画用紙やはさみ、廃材を設置する等、制作コーナーの環境を充実させていきたいと思っています。

よくみて
きらなきゃ



きれいなまると
きれいだ!

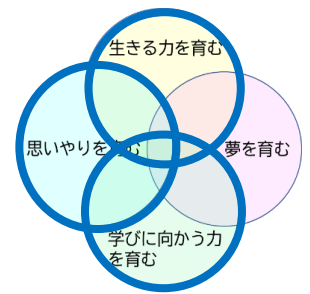
<11月のねらい>

- ・季節の食材に興味をもち、自ら食べてみようとする。
- ・言葉で気持ちを伝え合い、互いの気持ちを知ろうとする。





秋の自然いっぱい



ほし組の子どもたちは、散歩に出掛けると、夢中になって自然探索をしています。「どんぐりがあるよ」と木の葉を見つけたり「いいにおいだね」とキンモクセイの香りに気付いたり、自然物を目で見て、手で触って、匂いを嗅いで、音を聞いて、秋の自然を五感で楽しんでいました。

これまでは、ビニール袋の中に採集したどんぐりや落ち葉を入れていましたが、自然探索がより楽しくなるよう、紙皿でオリジナルのポシエットを作りました。完成したポシエットを持って出掛けると「せんせいみて！わたしのポシエットのなかどんぐりでいっぱい！」と拾ったものを嬉しそうに見せてくれる姿や「とんぼがとまってる！でも、ポシエットには、いれられないか…」と、とんぼを入れて持ち帰れないことを残念そうにする姿等、様々な様子がありました。「どんぐりのなかにはなにがはいっているんだろう」と想像を膨らませたり、中を覗いてみたいという好奇心から割れているどんぐりを探してみたりと、自然の不思議さや面白さに気付き、時間が過ぎるのを忘れるほど、自然探索に没頭する子どもたちでした。

今月は、自然物を見つけて採集するだけでなく、ピンゴなどのネイチャーゲームをしたり、自分で拾ったどんぐりを使ってマラカスを作ったり、秋の自然を存分に満喫しながら子どもたちの発想から遊びを発展できるようにしたいと思います。また「どうして、はっぱのいろがかわるの？」等と不思議に感じたことや疑問に思ったことを保育者に尋ねる姿があります。保育者も子どもの目線にたって「どうして？」「なぜ？」と感ずることを一緒に考えたり調べたりし、学ぶ楽しさを味わえるようにしていきたいと思います。



< 楽器って楽しい >

楽器遊びを行い、タンブリン、鈴、カスタネット等の馴染みのある楽器だけではなく、太鼓や木琴、鉄琴等の打楽器にも触れています。様々な楽器の音を聴き比べると「タンブリンはシャカシャカで、すずはキラキラっておとがするね！」「たいこのおとって、なんだかつくえにあたまをぶつけたときのおとみたい」等と、各々が感じたことを話していました。初めて触れる楽器は、まず初めに保育者が楽器を奏で、その様子を見たり聞いたりしました。その後、子どもたちが実際に楽器を手に取り鳴らしてみると「〇〇ちゃんは大きな音で叩いているね」「〇〇君のリズムおもしろいね」等と、互いの表現を認め合いながら楽器の特性を楽しんでいました。子どもたちは、運動会を通して自分の役割をやり遂げたり、クラスのみんなで力を合わせて一つの物事に取り組んだり、その達成感から自信に繋がりました。楽器遊びでは楽器を鳴らすことの楽しさを味わうだけでなく、友だちと一緒に演奏することの楽しさや、それぞれが奏でる楽器の音やリズムが合わさることの心地よさを味わえるようにしていきたいです。



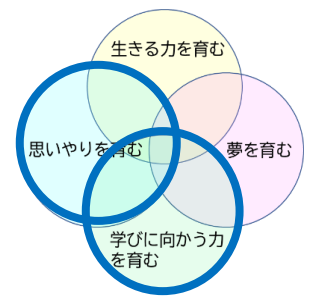
< 11月のねらい >

- ・ 戸外で思いきり身体を動かし、健康で丈夫な身体を作る。
- ・ 物語や楽器に親しみ、自分なりに表現することを楽しむ。





友だちとの遊びの変化



子どもたちは、運動会に向け練習に意欲的に取り組み、友だちと声や踊りを合わせたり、勝負に勝つためにはどうしたら良いかを考えたりと同じ目的に向かって一つのことをやり遂げる面白さや気持ち良さを味わうことができました。また、当日は保護者の皆さまの力強いご声援と温かい眼差しが子どもたちのパワーになり、園生活最後の運動会を大成功で終えることができました。集団や一人ひとりの成功体験を積み、友だちとの絆が深まったことで日常の姿にも変化が見られ、自信をもって過ごす姿が増えてきています。複数の友だちと同じイメージをもって遊びを広げる様子も見られ、室内活動では「きょうりゅうのせかいをつくる！」と恐竜のぬりえをしてから、はさみで切り取り「かみをテープでつなげてそうげんにしようよ！」と1人1枚ずつ紙に草原を描き、それをみんなで貼り合わせて恐竜が住む大きな世界ができました。アイデアを出し合い、遊びのイメージを共有しながら形にすることを楽しんでいます。他にも「リポブロック」という構成玩具でわなげの輪と土台をつくり、わなげゲームをして遊んでいます。作品をつくる際に、友だちと説明書を見て「ぼくは、わなげのわをつくるよ！」「じゃあ〇〇くんはどだいのふぶんをおねがいね！」等と役割分担し完成に期待をもちながら作り上げていました。散歩先では、カラーコーンを並べてボウリングのレーンをつくると全員で楽しむにはどうしたら良いか意見を出し、自分たちで必要なものを準備して順番やゲームのルール、得点等を決めてゲームを進めていました。相手の意見に耳を傾けたり、自分の思いを言葉にして伝えたりし、どのようにすればみんなの願いが形になるかを調整する力が育まれています。これからも、子どもたちが主体的に遊びをつくり、思いを実現したりすることができるように子どもたちと一緒に環境を整え、遊びの幅や友だちとの協調性の広がりにつなげていきたいと思っています。



～心の成長エピソード～

運動会練習でのエピソードです。Aちゃんは、3人1組のチームで係の役割がありましたが、自由遊びをしたい気持ちが優先になり、練習に参加しようとせずいました。Aちゃんと同じ係のBちゃんは、「Aちゃんといっしょにれんしゅうがしたい」「ともだちだよ。なかまだよ。3にんで1つのチームなんだよ」等と優しく寄り添い、Aちゃんを懸命に誘っていました。その様子を見た同じチームのCちゃんが「れんしゅうがはじまりそうだからみんなにつたえてくる！」と他の友だちに伝えに行きました。状況を知った他の子どもたちは「うんどうかいまでもうすぐだし、みんなそろってれんしゅうしたいからまつよ」と話し、待っていました。Aちゃんは同じチームの友だちやつき組のみんなが待っていることを知り、わかっているけれども気持ちが練習に向かず、戻るタイミングをつかもうとしていました。「Aちゃんがいっしょだとうれしいんだ」「Aちゃんがないとたのしくないし、みんなもこまるんだ」とBちゃんやCちゃん、クラスの友だちがAちゃんに声を掛け続けたことで、心が通い、最後はつき組全員が揃って練習に参加することができました。こうしたやりとりを通して、友だちの思いに気付き、様々な感情の動きや過程が協調性やクラスの団結力に通じているのだと感じました。これからも子どもたち同士の伝え合う姿や思いを大切にしながら日々の生活を送っていききたいと思っています。

<11月のねらい>

- ・秋から冬への季節の変化に留意し、健康で快適に過ごせるようにする。
- ・友だちと意見を出し合って相談し、繋がりを深めながら、協同的に遊びを楽しむ。

だんだんと朝夕の冷え込みが増しています。1日のうちの寒暖差が大きいと、風邪をひきやすくなります。衣服の調整をしながら寒さに負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう。

11月の目標

寒さに負けない身体を
つくり風邪を予防する

《11月8日は **いい歯の日** ～噛むことの大切さ～》

「噛む」ことはいろいろな効用があります。目標は1口30回噛むことです。



①消化を助ける

よく噛むことによって、食べ物が細かく砕かれ、消化液に多く触れて消化しやすくなります。

②口の中の清潔を保つ

野菜などの食物繊維を含んだ食品をよく噛むことで、自然に歯が磨かれ、歯ぐきがマッサージされ、唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。唾液の働きにより、虫歯になりかかった歯の表面を元に戻し、細菌やウイルスの感染を防いで口の中の病気を防ぎます。

③あごの発達を促し歯並びに良い影響を与える

運動することにより、骨にはたくさんのカルシウムが取り入れられ、太く丈夫な骨になります。あごの骨も同様で、よく噛むことで運動量が増加し発達が促され、歯並びにも良い影響を与えます。

④味覚の発達を促す

よく噛むと、食べ物本来の味がわかります。薄味にし、よく噛んで食材の味を滲み出させ、その味を記憶していくことはとても大切です。味覚を発達させることは、偏食の防止につながります。

⑤脳への刺激と肥満予防につながる

よく噛むと脳神経を刺激し、脳の働きが活発になり記憶力、判断力、思考力が発達します。また、満腹感が得られるようになり食べ過ぎず、肥満の予防につながります。

⑥言葉の発音への影響

虫歯が多かったり、噛む力が弱かったりすると、言葉の発音がはっきりせず、サ行・タ行・ナ行・ラ行などの発音に影響がみられることがあります。

※歯と健康のラボラトリー・日本訪問歯科医師会より

《寒さに負けない身体づくり ～衣服で体温調節をしましょう～》

① 薄着の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができます。厚手のものを1枚着るより保温性が高まります。

② 下着を着る

保温性や吸湿性から綿100%で半袖のものが好ましいです。しかし、古くなると目が詰まって保温性が低下するため注意が必要です。

③ 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。



食育だより

【先月の様子】

ほし組の子どもたちに箸の使い方とマナーについて伝えました。「こうやってもつの？」と最初は持ち方が分からず不安そうにしていたのですが、経験を積むことで上達している子が多く、今では「はしつかえるよ！」と話す子も増えています。旬の食材である「秋刀魚」を提供し、つき組の子どもたちに箸を使った秋刀魚の食べ方を伝えています。骨が多い魚ですが苦戦しながらも箸を動かし、身を取り出し食べる姿がありました。触れる食育は乳児クラスの子もたちがさつまいも洗い、白菜ちぎり、南瓜の種取りを行っています。白菜に初めて触れる子が多かったのですが柔らかい葉先の部分と固い芯の近くの部分で力加減を変えながらちぎっていました。



白菜ちぎり



箸の使い方についての話



秋刀魚の食べ方についての話



今月は、根菜類やきのこ類、白菜などの旬の野菜を取り入れ、身も心も温まるような献立を提供していきます。また、11月15日は七五三献立を提供します。七五三は、子どもが無事に成長したことをお祝いする日と言われています。昔は乳幼児期の死亡率が高く、子どもの健やかな成長を祈ることには切実な意味が込められていました。当日は赤飯やもみじ人参、紅白ゼリーなどを献立に取り入れ、子どもたちに七五三の時に食べる献立の意味を伝え提供していきます。

こども園おすすめレシピ 「スイートポテトパイ」

《材料》 ※4~5個分	
さつまいも	150g
グラニュー糖	25g
(砂糖でも可)	
無塩バター	12g
生クリーム	20g
黒ゴマ	適量
パイシート	1枚
(11×18cm)	
卵黄	1個分

《作り方》

- ① さつまいもを蒸す or 茹でて潰す
- ② ①にグラニュー糖、生クリーム、バターを入れて滑らかにする
- ③ パイシートを伸ばし、食べやすい大きさに切る
- ④ 上の生地切り込みを入れ、下の生地はフォークで穴をあける。下の生地に②をのせて上の生地をのせて包みこみ、上下のシートの端をフォークで押しにくっつける
- ⑤ 卵液を全体に塗り、黒ごまをかけ 200℃で 10~15分焼いて完成



家庭でできる食育



~白菜の葉をちぎってみよう~



白菜は秋から冬にかけて旬を迎えます。寒くなると糖분을蓄えることで甘みが増し、より一層おいしくなります。また、風邪予防に効果的なビタミンC、カルシウム形成に必要なビタミンKが豊富に含まれています。

0~2歳児クラスのお子さんでも白菜ちぎりなど実践しやすく、スープや鍋、お浸しなど、様々な料理に取り入れられるため、親子で楽しくクッキングしてみたいはいかがでしょうか。