

キミトミライトたより

～12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
目黒三田保育園キミトミライト
〒153-0062 東京都目黒区三田 1-11-26
TEL 03-6412-7181
令和2年12月1日 発行
園長 松山 俊介



いつの間にか秋も去り、寒さも厳しい日が続いていますが、子どもたちは散歩先で元気に体を動かして遊んでいます。幼児クラスは氷おにやドロケイなど自分たちでルールを守りながら集団遊びに挑戦する姿が見られています。また、うさぎ組やひよこ組の子どもたちもしっぽ取りを友だちや先生と一緒に楽しんでます。

さて、12月21日は冬至です。太陽の中心が冬至点を通過する1年で最も夜が長く昼が短い日です。冬の七草のひとつである南瓜は、今月のテーマ野菜です。

日本における食事の欧米化が見られておりますが、当法人では和食を中心とした食事の提供を心がけています。冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに食べることができるよう栄養士が中心となり子どもたちがよりおいしいものを食べることができるよう日々工夫しております。従来のようなクッキングは感染症予防の観点から現在実施をするのが難しいのですが、水耕栽培を通して植える「しょく」育にも取り組んでおります。状況下において今できることは何かということ職員一丸となって考え取り組んでいきます。



11月19日



11月30日

今年も1年ありがとうございました

カレンダーも残り1枚となり、今年も終わりが近づいてまいりました。今年1年間、皆様はどんな年でしたか。世の中は目まぐるしく変化がありましたが、今年最後の月を迎えることができました。まだまだ感染症の流行もとどまる兆しがなく保護者の皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思えます。保育園では、引き続き感染症対策を行うとともに、子どもたちの健康状態により留意しながら日々の教育保育活動に取り組んでまいりたいと思えます。保護者の皆様もどうぞご自愛の上、良いお年をお迎えください。来る新年の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈りいたしますとともに、来年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

お知らせ・お願い

●年末年始 休園のお知らせ

年末年始に伴い、以下の期間は保育園が休園となります。あらかじめご了承ください。

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)

<12月の予定>

日	曜	内容	対象
8日	火	全園児健康診断	全園児
11日	金	避難訓練	全園児
15日	火	歯科検診	全園児

<1月の予定>

日	曜	内容	対象
15日	金	避難訓練	全園児



クラスだより



先月は個人面談にいらして下さりありがとうございました。ご家庭での様子や園での様子を共有出来た事を大変嬉しく思い、とても貴重なお時間だったと感じております。また何かありましたらお気軽にお声掛けください。

ハロウィンに向けて、オレンジ色の袋に目と口を付けてそれぞれのかわいらしいかぼちゃおばけの衣装を作りました。当日は衣装を着てかぼちゃのおばけになりきり園内を散歩しました。お兄さんやお姉さんに「かわいい」と言われ、職員からも「似合うね」「かぼちゃのおばけさんだ」などあたくさん声を掛けてもらい終始ご機嫌の様子でした。ご家庭でも着て頂いたとの声が多くあり子どもたちにとって楽しいハロウィンを過ごせたと思います。

最近、戸外に出ると冷たい風が吹き冬らしい季節になりました。保育者が「寒いね」「風冷たいね」というと子どもたちも「さむーい」と一緒になって言っています。しかし、公園に着くと寒さに負けず元気いっぱい走りだして遊んでいます。また公園には、落ち葉やどんぐりが落ちていて子どもたちが自ら見つけ「はっば!」「どんぐり!」と嬉しそうに持ってきます。お家でも子どもたちの話を聞きながら楽しんでください。(依田)

<今月のねらい>

- 気候、気温に合わせて服を調節しながら身体を十分に動かす。
- 遊びを通して保育者と簡単な言葉のやり取りや模倣遊びを楽しむ。



子どもたちは毎日のように「せんせーきょうはさんぽいく?」と朝から楽しみにしています。保育者が声掛けをすると散歩の準備を自ら意欲的に行う姿も見られ、上着を1人で着られた時には「じぶんでできた!」と喜んでいます。思うように出来ない時には「せんせーてつだってー」と言い、少し介助をすることで着られるようになってきています。先月より、しっぽ取りゲームを取り入れ行っています。初回は、しっぽを付けたことが楽しくて走り回っていましたが、徐々に遊び方を理解し、しっぽを取れた事に嬉しさを感じるようになってきました。しっぽを取られてしまうと「〇〇のしっぽー!」と言い悲しそうな表情をする子どももいますが、再び付けてもらおうと気持ちを切り替えて楽しんで参加しています。子ども同士でしっぽを付け合う姿もあり、とても微笑ましく思います。最近では、公園へ向かう途中に「せんせーしっぽある?」「まてまてする?」としっぽ取りゲームをする事を楽しみにする子どもが増えてきています。引き続き、ルールのある遊びなどを取り入れながら身体を動かして遊ぶことや保育者や友だちと関わり遊ぶことを楽しんでいきたいと思えます。(山田)

<今月のねらい>

- 保育者や友だちと関わって遊ぶ事を楽しむ。
- 集団遊びを通して簡単な約束事を知り守ろうとする。



今年も早いもので、残り一か月となりました。街中に、クリスマスのイルミネーションが飾られるようになったので、先月より恵比寿ガーデンプレイスのクリスマスツリーやシャンデリアを近くで見ることでクリスマスの雰囲気を感じて喜んでいます。飾りを目にした途端「おっきいね〜」「ふたつもつりーがある!」と言っていたので、現地で撮った写真を部屋に貼ってみると「きれいだったよね〜」「このまえ(きょねん)よりつりーちいさくなったよね!」「きがたりなかったのかな〜」など話す姿もあり、去年のことをよく覚えてるなぁと感心させられ成長を感じました。今後もこの時期ならではの雰囲気を散歩や制作を通して子どもたちと一緒に味わっていきたいと思います。

先日、久しぶりに異文化交流がありました。子どもたちは講師の先生とすぐに打ち解け、公園で一緒に行き追いかけてっこをしたり、自然物を見つけてプレゼントしたり、また自ら「ハロー」「シーユー」と挨拶を交わす姿など、積極的にコミュニケーションをとる姿がありました。これからも異文化交流を通して、いろいろな人や文化があることを知ってもらいたいと願っています。(松田)

<今月のねらい>

- 身の周りのことを自分でしようとする。
- 友だちとの遊びの中で、自分の思いを伝えながら遊ぶ楽しさを感じる。



季節が少しずつ移り変わり、戸外でも「もみじみつけた」「きれいなはっぱみつけた」と探索したり、氷おに等、ルールのある遊びをしたりする元気いっぱいの子どもたち。友だちと関わり、協力しながら遊ぶことができるようになり、勝負の楽しさ、悔しさを味わいながら少しずつ成長を感じています。

先日、久しぶりに異文化交流がありました。今年度初めてということもあり始めは緊張していたものの、講師が日本語と英語を使って喋ると自分の名前を言ったり、身振り手振りで会話をしたりして楽しんでいました。レッスンでは、顔や体の絵カードを使って名称を英語で言ってみたり、ダンスやゲームを教えてもらったりしました。また室内活動では、“100かいだてのいえ”の絵本を題材に一人ずつ自由に描いてみました。画用紙いっぱい描いたり、細かい所を集中して描いたり、長く画用紙を繋げてみたり、一人ひとりの個性が見られる絵となりました。今後も引き続き、様々な経験ができるよう取り組んでいきたいと思います。(小林)

<今月のねらい>

○ほしぐみ

- 衣服の調節や手洗いやうがいを丁寧に言い、寒さに負けない体づくりを身に付けていく。
- いろいろな材料や表現方法に触れ、自分のイメージを表現することを楽しむ。

○つきぐみ

- 温度差や活動に応じて衣服の調節をしたり、薄着の習慣を身に付けていく。
- 生活の中で使う言葉の意味が分かり、聞いたり質問したりすることを楽しむ。

保健より

12月の目標

手洗いうがいを丁寧にいき冬の感染症を予防する

11月の感染症

0名

お知らせ

全園児健診 12/8 歯科健診 12/15
身体測定 12/14、15

今年も1カ月となりました。日々、新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただきありがとうございます。今後も手洗いうがいや食事の食べ方、園内の消毒を行い、感染症対策を行っていきます。

冬の感染症

「かぜ」は粘膜に病原体が感染しておこる症状の総称です。原因となる病原体は200種類以上あると言われていいます。発熱、咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど共通した症状が多いため、「かぜ症候群」と呼ばれます。病原体によっては重症化しやすいこともあります。細菌による二次感染により、色のついた痰や鼻水、熱が続く場合や合併症により中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎、肺炎、脳症などを起こすこともあります。

「かぜ」と油断せず、病院に受診し症状に合った治療と休息をとりましょう。

嘔吐物

- 汚れた床は塩素系漂白剤などで消毒しましょう
- 衣類は85℃の熱湯に1分以上浸けるか塩素系漂白剤を薄めて消毒しましょう

感染性胃腸炎

下痢便

- 感染性胃腸炎の人が使用し、下痢便を流したトイレは塩素系漂白剤を使用して消毒してから使用しましょう

原因：ノロウイルスやロタウイルスなど

症状：吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱など

対処法・脱水症に注意しこまめな水分補給をしましょう

- 病院に受診しましょう。
- 手洗いうがいをしましょう（吐物や便内にウイルスが存在します）
- 適切な処理をしましょう（吐物・排泄物に触れないなど）



RSウイルスによる感染症

乳児は重症化しやすい

症状：鼻水、咳、発熱など

対処法：病院に受診しましょう

水分をこまめにとりましょう



RSウイルス

「登園届」が必要です

大人も感染しますが症状が軽く気が付かないことがあります

手洗いうがいをこまめにしましょう

手洗いうがい

1歳児クラスは自分で石鹸を手に取り、楽しく手洗いをしています。

2歳児クラスからは手洗い場に手洗い歌のポスターが貼ってあり、ポスターを見て手洗いをしています。

ガラガラうがい（のどの洗浄）は4歳で半数の児童が、5歳でだいたい児童が自分でできるようになるといわれています。

ブクブクうがい（口の洗浄）は3歳で半数の児童が、4歳でだいたい3歳児で50%が自分でできるようになるといわれています。ご家庭でも段階的に取り組んでみてください。

ブクブクうがい

- 水を口に含むことができる
- 水を飲んでから「ペー」と言いながら吐き出す真似ができる
- 一度口の中にためてから「ペー」と吐き出せる
- 両頬を動かして口の中の水を吐き出せる
- 左右の頬を交互に動かして口の中の水を吐き出せる



ガラガラうがい

- 水を口に含んで上を向くことができる
 - 上を向いたまま口を開け軽く息を出しゴロゴロと音を出すことができる
 - 上を向いたまま口を開け強く息を出しガラガラと音を出すことができる
- ※誤飲に注意する



～かぜに負けない元気な体を作ろう～

寒さも厳しくなり、かぜをひきやすい季節ですが、旬の冬野菜には体を温め、かぜをひきにくくしてくれる栄養素がたくさん含まれています。今回は、園でもこの時期多く使用する旬の食材にはどんな効果があるのかご紹介したいと思います。寒さに負けず、かぜをひかない体づくりのために、ぜひご家庭でも取り入れていただければと思います。

かぜ予防に効果的な旬の食材・栄養素

<ビタミンC>

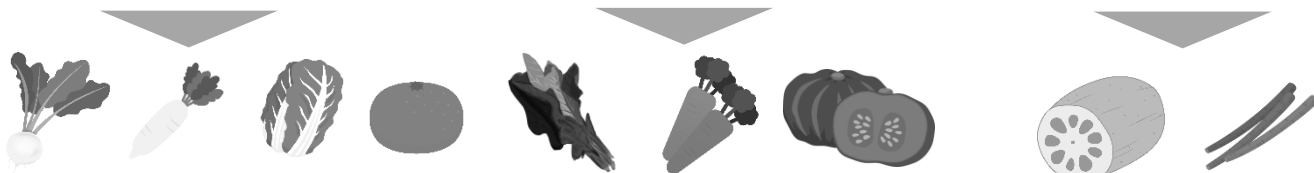
- ・ウイルスへの抵抗力を高める
- ・免疫力を強化し、治癒を早める

<ビタミンA>

- ・目や皮膚、粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める

<食物繊維>

- ・腸内の有害物質を体外へ排出する
- ・糖質、脂質の吸収を穏やかにする



～冬至について～

冬至は1年で1番昼が短く夜が長い日のことを言い、この日を境に昼の時間が長くなっていくことから、かつては冬至を1年の始まりの日としていました。また、「ん」が2つ付く食べ物を食べると、病気にかからないと云われています。

【今年の冬至は12月21日】

「ん」が2つ付く食べ物

- | | |
|--------------|-------------|
| ①なんきん (かぼちゃ) | ⑤かんとん |
| ②れんこん | ⑥きんかん |
| ③ぎんなん | ⑦うんどん (うどん) |
| ④にんじん | |



南瓜：栄養豊富な南瓜を食べて、寒い冬を健康に乗り越えるため



小豆：赤い色が、邪気払いになる



ゆず：血行を促進し、風邪予防に良いとされている

～よく噛んで食べよう～

日々の食事の中で、子どもたちに「よく噛んでたべようね」と伝えていますが、美味しい根菜類が多く出回るこの時期にも、改めてよく噛むことの大切さを伝えていければと思います。

よく噛むために園で取り組んでいること

- ・子どもの口の大きさの、1/2 程度の大きさに (少し大きめ)
- ・食物繊維が豊富な食材を多く取り入れる
- ・加熱しすぎないようにし、食感を少し残す

※詳しいレシピは園の栄養士までお問い合わせください。

《園での人気メニュー》

★豚汁



★ぱりぱりごぼう

