



# 園だより

## 令和3年度 10月号

なかのまるのなか保育園大きなおうち

〒164-0001 東京都中野区中野 2-18-4

TEL:03-6304-8383 FAX:03-6304-8384

### 【緊急事態宣言の解除について】

9月30日をもって東京都の緊急事態宣言が解除されました。皆様のご理解ご協力によって、当園は今日まで感染者増加による休園が無く済んでいます。休園となると多くの保護者が仕事に行けなくなるなど大きな影響を出すことになるため、本当に良かったと思っています。

しかし、今日現在でも感染の広がりも多く、保育園から感染者が出る、休園となるといった情報が入ってきます。引き続き感染防止への強い対応を進めていきたいと思っておりますので、ご協力のほどお願いいたします。

### 【保護者参加行事についてのお詫び】

今後も、コロナ感染防止を進めながらも、子どもたちの体験は可能な限り保障していきたいと職員一同日々の保育・行事のありかたについて会議を重ねています。

日頃より私たちは保護者に「園での子どもの姿を見て頂ける機会」は保護者とともに保育をする上でとても大切なことと考えています。しかし、今年度も保護者参加の中止が続いており、実際に見てもらう機会がなかなか作れないこと、本当に申し訳なく思います。

今までおたよりや掲示板、Kindyなどの媒体を使ってお伝えしてきたことは引き続き行いながら、職員一同保育を見て頂く機会を少しでも作れるように検討を重ねてまいります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 【わらべ歌を楽しんでいます】

0歳児クラスの保育士が中心となって「わらべ歌研修」を行っています。毎月のおたよりでもお知らせしていますが、日頃の保育の中でわらべ歌を子どもたちと一緒に楽しんでいます。帰り道やふとした時に子どもが口ずさんでいる歌が園で楽しんでいるわらべ歌かもしれません。ご自宅でもちょっとした時間にできるふれあい遊びですので、担任にやり方を聞いて是非やってみてください。

園長 田仲健一

個人情報保護の為、写真の連載を止めています。

# ～9月の様子と10月の目標～



## あひる組

一段と寒暖差が激しくなり、夏が明けたことを知らせてくれているようです。今月より1名が入園し、あひる組が再び12名となりました。お友だちへの興味関心が強く芽生え始めている子ども達は、新入園のお友だちの頭を撫でてあげたり、パウンサーを揺らしてあげたりと、それぞれの方法で徐々に距離を縮めながら関わろうとしています。その関わりがとても可愛らしいですよ！

また今月は久しぶりに戸外や屋外に出掛け、探索遊び、運動遊び等、様々な遊びを楽しむことができました。以前まではバギーやおんぶで移動していた子ども達も歩行で移動ができるようになってきたり、散歩先にて固定遊具で遊べるようになってきたりと、入園から早半年、成長の様子を著しく感じることでできる場面が沢山ありました。

さて、来月からはあひる組下半期のスタートです。様々な運動遊びや移動運動を楽しめる月になるよう、子ども達と沢山遊び、その成長の様子を保護者の皆様と楽しく共有していきたいです！

### 今月の歌

○大きな栗の木の下で

### 今月のわらべ歌

○おべんとうばこのうた

### 今月の目標

○歩行やハイハイ等、それぞれに適した移動運動を行い、身体を動かすことを楽しむ。

○散歩後や食後の水道での手洗いに慣れる。

個人情報保護の為、写真掲載を止めています。



## うさぎ組 たんぽぽ・ひまわり

朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ気温の変化が激しい毎日。秋の深まりが待ち遠しいですね。うさぎ組になってから半年が経ちました。久しぶりのお散歩ではしっかりした足取りで歩く姿や、お友達と自ら手を繋ごうとする姿が見られ、成長を感じました。身体の色々な動かし方を日々発見している子ども達が楽しみながらより自信をつけていけるよう、様々な運動遊びを取り入れていきたいと思えます。

できるようになってきた事と言えばズボンの着脱！全てを自分で出来なくとも、足を通そうとしたりウエスト部分を引き上げようとしたりと一生懸命頑張る姿はとても可愛く、私達保育者も全力で応援しています。

また、お友達と関わりたい気持ちが更に膨らんできた皆ですが、まだまだ自分の気持ちを言葉で伝える事が難しく、気持ちが通らないもどかしさに直面しています。保育者の仲立ちの下、やり取りを少しずつ覚えながらより楽しさを味わっていけるよう、丁寧に関わっていききたいと思えます。

### 今月の歌

○まつぼっくり

○とんぼのめがね

### 今月のわらべ歌

○もどろもどろ

### 今月の目標

○身体を動かし元気に遊ぶ

○保育者の仲立ちの下で、友達との関わりを楽しむ

個人情報保護の為、写真掲載を止めています。





## ひよこ組 うみ・そら

爽やかな秋風によって、金木犀の甘い香りが感じられる季節となりました。

9月は久しぶりに公園へ行くことができ、大喜びだったひよこ組さん！保育者が散歩前に交通ルールを問い掛けると、「つめつめして歩く」「手挙げる」「端っこ」など、予想以上にしっかりと覚えていてくれた事に嬉しく思いました。また、室内外共に身体を動かす遊びを多く取り入れてきたことで、難易度を上げた運動遊びにも積極的にやってみようとする姿が見られ、成長を感じます。制作では、初めての技法や顔描きを取り入れたことで、材料にも関心を持って楽しんでおり、「またやりたい！」の声が沢山聞こえてきました。

これからも、子ども達の姿や意欲を大切にして、初めての運動会や日々の活動に繋げていきたいと思えます！

### 今月の歌

- まつぼっくり
- やきいもグーチーパー
- 今月のわらべ歌
- なべなべそこぬけ

### 今月の目標

- 運動会に参加する。
- 自分で出来ることに喜びを感じ、身の周りのことを自ら進んで行う。
- 保育者や友達とのやりとりを楽しむ。

個人情報保護の為、写真掲載を止めています。



## 花組

暑さが落ち着き、涼しく過ごせる季節になりましたね。楽しかった水遊びも終わり、運動会に向けての練習が始まりました。主にリレーや玉入れなどを行い、白チームと紫チームに分かれて対抗戦を行っています。まだリレーなど上手く走れるよう練習をしていますが、上手いかなくとも最後までやり遂げようとし「頑張れ！」と大きな声で応援を行い、勝ちたい気持ちが溢れていました。勝敗が決まり勝てたことが嬉しくて「やったー！」と嬉しそうに喜ぶ姿や、チームが負けて悔し泣きをしてしまう姿が見られました。しかし、悔し泣きをしている友達に対して頭を撫でて慰めたり、負けたチームに対して拍手を行うなど友達に対して優しく関わる様子が見られました。

一方、公園での活動が久しぶりに始まり、交通ルールや公園での過ごし方を少し忘れてしまっている様子が見られましたが回数を重ねることに思い出し始め上手になり始めています。運動会活動など楽しめるよう過ごしていきたいと思えます。

### 今月の歌

- まつぼっくり
- やきいもグーチーパー

### 今月の目標

- 運動会に向けてクラスの友達と協力して活動する楽しさを知る。
- 戸外活動を通して歩行力・持久力を付け、遠足を楽しみに待つ。

個人情報保護の為、写真掲載を止めています。



## 星組

夏も終わりに近づき、いよいよ運動会に向けて練習が本格的に始まりました。リレーやソーラン節に力が入っている子どもたち。「緑チーム頑張るぞ！エイエイオー！」「白チーム頑張るぞ！エイエイオー！」と各チーム意気込みと共に勝負に気持ちを込める姿が見られていました。練習を重ねていくうちに、リレーの走り方やソーラン節での掛け声の大きさを自分たちなりに理解・調節し、最後まで諦めず取り組む姿に成長を感じています。特にソーラン節ではお迎えの際に「家でも音楽を掛けると踊ってくれますよ！」と保護者の方々にお話を頂き、とても嬉しく思います。本番まで運動会に対するやる気や感情が薄くならないように盛り上げ、活動していきたいと思えます！

生活面では9月から廃材制作を始めました。いろいろな素材を組み合わせながら「UFO キャッチャー作ったよ」「これはレーシングカー！」と話しながら楽しそうに作っていました。また、廃材のご協力ありがとうございます。今後も宜しくお願い致します！

### 今月の歌

- バスごっこ
- やきいもグーチーパー

### 今月の目標

- ・秋の季節感を感じ、秋ならではの行事を楽しむ。
- ・運動会に向けて最後まで諦めずに取り組む。

個人情報保護の為、写真掲載を止めています。



## 月組

水遊びも終わり、子どもたちは運動会に向けて練習に取り組んでいます。自分が頑張りたいことを決め、保育者や友だちに発表し、頑張りたいことをできるように練習しています。最初はできなかった事が多く、「できないよ！」「もうしたくない！」と泣き出す子もいましたが、みんなで話し合いをした際に「月組みんなで頑張ろう！」と子どもたちで決めました。出来なかった技も出来るようになり、自信がついてきている姿が見られます。練習を繰り返す中で、お友だちの良い所や悪い所などお互いに話し合い、意見があまり言えなかったお友だちも積極的に意見を言えるようになってきました。できることが増えると、保育者やお友だちに共有し、喜びを感じることができました。

グループ活動も増え始め、集団で遊ぶ楽しさやみんなで一つのことに取り組む楽しさを味わいながら達成できた喜びが自信に繋がるようにしていきたいと思えます。

### 今月の歌

- やきいもグーチーパー
- 大きな古時計
- 森のくまさん

### 今月の目標

- 友達と共通の目標に向かって、互いに考えを出し合い受け入れ合いながら遊びを進めることを楽しむ。
- 最後まであきらめずに苦手なことにも挑戦しようとする。

個人情報保護の為、写真掲載を止めています。

## 10月の行事予定

- 6日(水) 0歳児検診
- 15日(金) 身体測定(0・1歳)
- 19日(火) 運動会(保育中に行ないます)
- 20日(水) 全園児検診
- 22日(金) 身体測定(2～5歳)
- 26日(火) 避難訓練
- 28日(木) 星組遠足(さつまいも堀り)
- 29日(金) ハロウィン散歩

## 11月の行事予定

- 2日(火) ひよこ組お弁当散歩
- 3日(水) 文化の日
- 10日(水) 0歳児検診
- 11日(木) 花組お弁当散歩
- 12日(金) 身体測定(0・1歳)
- 17日(水) 0歳児検診
- 19日(金) 身体測定(2～5歳)
- 23日(火) 勤労感謝の日
- 24日(水) 歯科検診
- 26日(金) 避難訓練



～お知らせ～



### ○第三者評価について

第三者評価のアンケートのご協力ありがとうございました。また、結果は後日公表いたしますので、今しばらくお待ちください。

### ○遅刻欠席連絡の受付時間変更について

再度お伝えさせていただきます。遅刻・欠席をされる場合はお電話にてご連絡を頂いておりますが、開園からしばらくの間は保育対応の為にすぐに電話対応ができない状況で、保護者の皆様にはご迷惑をお掛けしております。つきましては今後の遅刻・欠席のご連絡は、**8:15～9:15**の間にご連絡くださいますよう、ご協力お願い致します。

※離乳食、アレルギー食対応の方は従来通り7:30～8:30までにご連絡ください。

※緊急の場合は、7:30からお電話を承ります。

### ○不審者について

最近、1階テラスに煙草の吸殻が投げ込まれていたり、窓越しから園内を覗く方がいるようです。今一度、登降園の際には気を付けてお越しく下さい。防犯に細心の注意を払っておりますが、万が一不審な人物を見かけましたら、職員にお声掛けください。



## ○わらべ歌研修で行った曲紹介

わらべ歌研修で取り扱った曲をご紹介します。乳児クラスのお子さんは日々の保育で楽しんで  
いますので、是非ご家庭でもお子さんと楽しんでみてください。

※やり方などわからない方は、各クラスの先生に聞いてみてください。

### 2-12 こまんか



こまんか こまんか こまんか な み もちつと ふ どう な あ れ

### 2-14 うまはとしとし



うまはとしとしないてもつよい うまがつよいから  
のりてさんもつよいパカッパカッ

## ○地域交流を実地について

地域の未就園児家庭を対象に毎月2回ほどわらべ歌や手遊び、絵本読みなどを行うイベントを  
実施しています。

他にも離乳食についてのミニ講座や看護師によるミニ講座なども計画しており、詳細は園の外掲示板  
やホームページにてご案内があります。

現在、コロナ感染防止のため、ZOOMでの参加開催となっておりますが、皆さんのお知り合いに未就  
園児のご家庭がありましたら、是非お声掛けをお願いいたします。



# ほけんだより

2021. 10. 01

## 新型コロナウイルス感染症について

- ・陽性が判明した時点で早急な対応できるよう、必ず園児・保護者・同居の方が PCR 検査を受けた時点で保育園にご連絡をお願いいたします。(土曜日でも保育園は開園しております。ご連絡をお願いいたします)
- ・体調不良がみられる際には、無理なさらずご家庭で様子をご覧ください。

## 法人看護師プロジェクト『いのちキラキラ』

9月13日(月) 第1部【いのちのはじまり】・9月17日(金)第2部【いのちをまもる】をテーマに健康教育を実施しました。



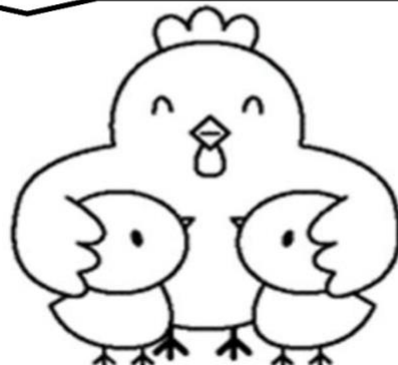
第1部 【いのちのはじまり】をテーマに、お腹の中の赤ちゃんの様子を大きなスクリーンでみたり、心臓の音を聞いたり、手首や心臓に手をあてて鼓動を感じました。

第2部 【いのちをまもる】をテーマにみんなが生まれた時のエピソードを聞いて発表しました。  
ありがとういのちマンの紙芝居をみて、自分たちができる『いのちをまもる』はなんだろう？とそれぞれ考えて、ハートに書いてもらいました。

10月の保健行事

10月6日(水) 0歳児健診  
10月15日(金) 身体測定 (0・1歳児)  
10月20日(水) 全園児健診  
10月22日(金) 身体測定 (2・3・4・5歳児)

手足の爪が伸びている子が多くみられます。  
こまめに爪切りをお願いします。





# ほけんだより

2021. 10. 01

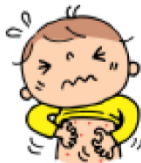
## アトピー性皮膚炎について



顔やひざの裏、首や耳の付け根などにカサカサした湿疹ができ、かゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かも知れません。乳幼児期に発生することが多く、特定の食べ物やダニ・ハウスダストなどに対するアレルギー反応で起こります。

標準的治療は、以下の3点を中心に行い、症状を改善させ湿疹のないすべすべのお肌にする事です。

- ① スキンケア・・・皮膚の清潔を保ち、潤いのある状態に保つ
- ② 薬物療法・・・皮膚の炎症を抑える治療（保湿剤・ステロイド軟膏など）
- ③ 環境整備・・・環境中の悪化因子



（ペットの毛・ほこりやダニなど）を取り除くこと  
かつては、食品を経口的に食べることで食物アレルギーがある子どもがアトピー性皮膚炎を発症すると考えられていました。

しかし、近年は、湿疹があり皮膚のバリア機能が低下しているために、アレルギー物質が体内に入り込み食物アレルギーが発症するという仕組みが解ってきました。これにより、新生児期から乾燥肌を予防するために保湿剤によるスキンケアを行う事が大切だと言われています。

アトピー性皮膚炎の治療は長期的になるため、相談できる『かかりつけ医』を見つけ親子一緒に納得して治療を進められると良いと思います。

## スキンケアの3か条

### ① たっぷり保湿

お風呂上がりには、タオルで水分を拭き取ったら直ぐに保湿剤を全身にたっぷりと塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

そして、朝起きたら、もう一度保湿をしてから登園してください。

### ② 清潔を保つ

入浴時には、弱酸性のボディソープや泡立てた石けんを使って手のひらで優しく洗います。ゴシゴシ洗うと皮膚の表面が荒れバリア機能を壊してしまいます。

また、石けんの使いすぎも、皮脂が失われてしまいますので、石けんの使用は一日1回を目安に使用しましょう。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は、綿素材がお勧めです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激して痒みのもとになります。

また、皮膚の痒みがあると、まうため、定期的に爪のお手入れをします。



昨年度は、インフルエンザの流行は見られませんでした。新型コロナウイルス感染症対策（手洗いの徹底・マスクの着用・3密を作らないなど）が、インフルエンザの感染防止に繋がったのではないかとされています。では、今年はどうなるのでしょうか？ 予測は難しいと思いますが、予防接種は罹った際の重症化防止効果もあるため、例年通りの接種をお勧めいたします。

**1回目**は、10月中に接種し、2～4週あけて**2回目**を、11月中に終了するようにしましょう。

インフルエンザの予防接種は、2回接種した後、おおよそ2～3週間で抗体ができます。

また、予防接種の効果は、おおよそ5ヶ月（ワンシーズン）続きます。

有料の任意接種になりますが、中野区の助成金制度もありますので、ご利用される医療機関で確認ください。





## 食育だより

### ～10月10日『目の愛護デー』～



10月10日は、数字を横にすると目と眉の形に見えることから、『目の愛護デー』とされています。最近では、テレビやパソコン、スマートフォンなどのデジタル機器を使用する時間が増え、知らぬ間に目には大きな負担がかかっています。目の健康を守るためには十分な睡眠と食事が大切です。園では目に良い食材を取り入れた献立を提供していきます。

#### ♪目に良い食材のポイント♪

##### β-カロテン

体内でビタミンAとなり、目の粘膜を強くし、疲れや乾燥を防ぎます。

##### 【多く含まれる食材】

ほうれん草、人参などの緑黄色野菜

##### アントシアニン

眼精疲労を回復し、視力を改善する働きがあります。

##### 【多く含まれる食材】

ブルーベリー、茄子 など

##### DHA

視神経や網膜を作る材料となって血行を良くし、視覚機能の改善を助けます。

##### 【多く含まれる食材】

鰯、鯖などの青魚



### ～秋野菜を食べよう～



10月の目標は「秋野菜を食べよう」です。秋に旬を迎える野菜には、10月のテーマ野菜である「さつまいも」をはじめとしたいも類やきのこ類、根菜類があります。秋野菜は夏野菜に比べ水分が少ないものが多く、加熱すると甘みが増すのでスープや鍋料理に向いています。ぜひこれからの時期に美味しくなる秋野菜を食事に取り入れ、天気や気温の変化に対応できる体を作りましょう。

##### 里いも

里いもはカリウムや食物繊維を多く含んでいます。里いものぬめりを落としたい場合は塩でもんでから下茹ですると消えますが、栄養素も一緒に流れてしまうので落とすぎないようにしましょう。

##### にんじん

人参に含まれるβ-カロテンは皮のすぐ内側に多いので、皮を薄くむくか、皮ごと調理した方が効果的です。また、β-カロテンは脂溶性ビタミンなので油と一緒に調理するのがおすすめです。

##### まいたけ

まいたけの栄養素は水溶性で煮汁に溶け出しちゃうので、鍋物や炊き込みご飯にするのがおすすめです。また加熱しすぎず手早く調理することで風味や歯ごたえを活かすことができます。

### ～まるのなかおすすめレシピ～

#### 【材料】4人分

・合挽肉 300g ・玉葱 1/2個 ・人参 1/2本 ・茄子 2個  
・しめじ 1株 ・にんにく 適量 ・トマト缶 200g ★塩 少々  
★ケチャップ 大さじ2 ★中濃ソース 大さじ1  
★砂糖 小さじ2 ・ピザ用チーズ 適量（お好みで） ・サラダ油 適量

#### 【作り方】

- ① 玉葱、人参はみじん切りに、しめじは食べやすいようにさいておく。茄子は乱切りにし水にさらしておく。
- ② 鍋に油をしき、にんにくを香りが立つまで炒める。玉葱、人参、しめじを加えて炒める。
- ③ 挽肉を加え炒める。全体に火が通ったらトマト缶を加えて煮込む。
- ④ ★調味料で味を調える。
- ⑤ 別に茄子を炒めておく。炒めた茄子を④に加える。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、チーズをのせて焼く。

#### 茄子のミートグラタン



社会福祉法人 東京児童協会  
なかのまるのなか保育園大きなおうち