

そよかぜ 11月園便り

令和2年11月2日(月)
西東京市立そよかぜ保育園

先月は秋晴れの中、運動会を開催。平日にも関わらず、たくさんの保護者の方々に参加していただき、子どもたちの嬉しそうな笑顔が眩しかったです。応援ありがとうございました。

園庭で秋刀魚も焼きました。美味しそうな匂いと網目から落ちた脂のジュージュウという音、そしてもくもくと立ち昇る煙。この三拍子に誘われて、散歩前に立ち寄っては「お魚だ」「いいにおい」「食べたいな」と子どもたち。焼きあがった秋刀魚はお昼ごはんに美味しくいただき、秋の味覚を堪能しました。

(私<今宮>も今年、初秋刀魚でした！)

少しずつ少しずつ今までの生活を取り戻し、また「どんなことならできるだろう」と日々を前向きに捉え、子どもたちの健やかな成長をしっかり保障していけるような取り組みを今後も考えていきたいと思えます。



現在各クラスで個人面談を実施していますが、保護者の方からの悩み相談で必ず上位に入るのが**睡眠問題**。生活様式の変化に伴い、ますます夜更かしの朝寝坊が増えてきているように思います。もはや永遠のテーマともいうべきか、、、。

- ・早い時間から布団に入れるのですが、全然寝てくれません！
- ・絵本を読むと次から次へリクエストが続き、目がランラン！
- ・部屋を暗くして添い寝をしてもこちら(親)の方が先に寝てしまいます、、、
- ・夜寝ないのでお昼寝をあまりさせないでください...などなど。

体力もどンドンついてきますしね...保育園でも午後の遊びを充実させて、心地よい疲れが眠りを誘うようにサポートしていきたいと思えます。

乳幼児期に1日に必要な睡眠時間は**11時間~13時間**。昼寝を2時間したとしても、あと10時間ほどは夜しっかり寝てほしいところです。昼寝は午前の活動に対しての休息时间と考え、やはり「午後のもうひと遊び」がカギを握っているかもしれませんね。

大人もエネルギーを充電して、目一杯身体を動かしていきたいと思えます。

また、寝る前の絵本は1冊、多くても2冊まで。「これを見たら寝ようね」と**約束**することも大事。何冊も読んでいるうちにどンドン興奮状態になって目はさえていきます。「また明日読もうね」と少し先の未来を想像して待つことができるのも幼児さんにとっては大切です。

「早寝早起き朝ごはん」と唱えて久しいですが、それができれば苦労はない...という声が聞こえてきそうです。遅寝遅起きになっている場合は少しでも生活を**前倒し**にするべく、まずは5分でも早く起こすようにしましょう。どんなに遅く寝たとしても心を鬼にしてカーテンを開け、窓を開け、日差しと新鮮な空気を入れて起こしましょう。5分早く起きられたら10分早く！としていくと就寝も少しずつ早くなって生活全体が前倒しになるはず...それを信じてやってみてください。

「寝る子は育つ」を実践していきましょう！

クラス通信



先月は心地の良い秋晴れの日が多く、たくさん散歩に出かけることができました。ひばりアム公園や松ぼっくり公園だけでなく、いこいの森やせせらぎ公園など、初めての公園にも行ってみました。公園でも、リズムの歌を歌うと大人の真似っこをしながら体を揺らしたり、手を合わせたりしています。また、歩行できる子も増えて、それぞれ色々な場所へと行動範囲が広がってきました。益々秋が深まり、**落ち葉遊び**をするのも楽しみにしています。

秋が深まり、公園へ行くと色々な木の実やどんぐりを見つけては「どんぐりみつけたよ」「あっ、あなあいてる」「えっ！どこどこ」と**新たな発見**と共に**会話**も楽しみながら、興味のある場所を散策。両手いっぱい拾っては、お土産にして帰ってきます。毎回大量！

これから散策もですが、寒さに負けず、リズムあそび、まてまて遊びなど思いきり公園でも駆け回って遊んでいきます。



朝夕の冷え込みはあるものの、日中は暖かい日差しが降り注ぎ過ごしやすい日が続きました。天気の良い日には積極的に散歩に出かけています。少し涼しくなったことで、身体を動かして遊ぶにはちょうどいい今の季節。散歩先やフットサルコートでは、“**とんとんとん何の音？**”や、しっぽ取り、追いかっこなど、存分に走り回っているので、気が付けば着ていたはずの長そでを脱ぎ、汗をかきながら走っています。走るのも早くなり、大人が少しでも気を抜くと、簡単に追いつかれてしまうこともあるほどです。

これから来る冬の寒さに負けないためにも、しっかり身体を動かして、体力をつけ、元気に過ごしていきます！

朝夕の気温が下がり、肌寒く感じられるようになりましたが、日中は日差しが眩しく天気の良い日は、秋を探しに公園巡りをしています。

散歩先では、**追いかっこ**で大人を捕まえ「やったー！」と安心したところを、逆に芝生に転がされ、くすぐられ、笑い転げる子ども達の声が青空に響きわたっています。またお散歩では長い距離をよく歩くようになりました。先日は探検隊となって“**竹林公園**”まで歩き、新たな魅力を発見！ 次の目標は“**落合川**”かな？？

これから徐々に気温が下がり冬に近づいて行きますが、自分で暑い寒いを肌で感じ、衣服の調節ができると良いですね。“**おおきなおおきなおいも**”の本を読みながら、**芋ほり遠足**を心待ちにしています！！





季節はすっかり秋。色付く落ち葉やどんぐり、松ぼっくりを手に取り、お土産沢山で嬉しそうに持ち帰っています。秋の食材にも親しみ、先日のさんまパーティーでは「いい匂いする～」とコンロで焼いている美味しい匂いが園庭から流れてきました。食事の時間、骨を丁寧に見つけて取り、美味しそうに頬張って食べていましたよ。野菜や果物、まだまだ季節を感じられる食材が沢山あるので、是非会話を楽しみながら味わってみてくださいね。

今月は遠足に芋掘りとイベントが盛り沢山。よく食べてよく寝て、風邪を引かない丈夫な体作りをしていきましょう。

今年は多くの行事が中止となっていた中、無事運動会を開催することが出来ました。「ハイヨ～」の掛け声で走った荒馬に、“ひと～つとんで♪”と走り縄跳びや連続跳び。子ども対保護者のリレーはととても白熱し、大人も本気の勝負となりましたね。いただいた応援が力となり、みんなの頑張りに繋がりました！

みどり保育園での交流は行っていましたが、今月はもっとたくさんのお友達にも会う予定なので、ドキドキしながらもいつもとは違う刺激を感じられたらと思います！そして今月は更に・・・遠足が2回！今から楽しみにしているため、どうか雨だけは降りませんように、、、

お家でもテルテル坊主つくって良い天気となるよう願ってください！！



11月 園行事のお知らせ

- | | | |
|---------------------------|----------------|-------------|
| 4日(水) 年長紙漉き遠足 | 5日(木) 内科検診 | 10日(火) 鮭祭り |
| 11日(水) 3才遠足・布団乾燥 | 12日(水) 4才遠足 | 17日(火) 5才遠足 |
| 24日(火) 誕生会 | 25日(水) 年長味噌開ける | |
| 26日(木) 4.5才さつまいも掘る・合同避難訓練 | | |

※25日(水) について

毎年1月に4.5オクラスで味噌作りをし、約10か月後に、進級した年長さんと小学一年生が完成した味噌を開ける“味噌パーティー”が開かれます。今年度は一年生と一緒に食事をするのが難しい為、味噌をとりに来てもらうようにしますが、年長さんをはじめ在園児は給食で美味しくいただきます。

☆ HP 情報

毎週金曜日に更新していますので、是非ご覧ください。



食欲の秋

秋の日のつるべ落とし 日暮れが早くなり、富士山も雪化粧。
朝晩は冷たい風が肌を刺し、思わず肩をすぼめてしまいます。

園庭にコンロが出され、今日はサンマパーティーです。
炭が熾され、モクモクと煙が立ち始めました。

「何 するのー？」 「これ なあに？・・・」 興味深々にのぞき込む子どもたち
「これは 炭っていうものなんだ。」「熱いから触らないでね。」 「赤いよ 燃えている。」

程よく焼けた金網に並べられた きらきら光る魚
「おいしそう・・・」 「さばだ・・・」 「違うよ サンマだよ・・・」
「食べたこと あるー」 「早く食べたい！」・・・

昼食で ペロッ と 完食！ 御馳走様でした。

最近の研究結果によると 1975 年頃の日本の食事が最も健康に良い食事だった事が分かったそうです。
1960 年 75 年 90 年 2005 年の夫々1週間分の食事献立を再現、調理し、分析調査されたものです。

調査によると 75 年食は ①主菜と副菜を合わせ 3 品以上いろいろな物を少しずつ取り入れ、
②主食（米）、汁物、主菜、副菜が 2 品（一汁三菜） ③煮物や蒸し物と生物に加え、茹でたり焼いたり
する調理法が多く、揚げ物や炒め物が少ない ④ 醤油、味噌、酢、みりん、お酒などの発酵調味料を
使い、⑤食材は大豆製品、魚介類、芋、野菜、漬物、果物、海藻、きのこ、緑茶など、多様性に富み、ご飯、
魚介類、海藻類が多く、欧米の影響が少なかったようです。

2005 年になるとたんぱく質や脂質の割合が多くなり、炭水化物の割合が少なくなっています。肉や乳製
品やパン・麺等粉物が多く、穀類や芋・海藻類が減少しています。

75 年型の食事は「肥満になりにくく、老化を遅らせ、学習記憶脳を高め、寿命も長い」という調査結果を
見て、おろそかになりがちな我が食生活を振り返ろうと思いました。

（食べもの通信 11 月号参照）

職員のつぶやき

現在、私は年長の担任です。

沢山の活動・行事があり、毎日充実しています。竹馬・竹登り・縄編み・縄跳び・リズムでの側
転など、次々と新しいことにチャレンジしていく子どもたち。その中で「できない」「こわい」とい
う気持ちから壁にぶつかることもしばしばです。その気持ちをほどいてあげられるようにと、少し
の時間でも一緒に取り組むように心掛けました。毎日やることで苦手意識が減り、どんどん自分か
ら挑戦するようにもなりました。『経験を重ねる』ということの大切さを、子どもたちから改めて
学び、「できたよ！」「みて みて！」という輝いたまなざしは、達成感に満ち溢れ、年長としての
たくましさも見えるようになりました。

子どもたちと共に「できた！」と喜び合い、達成感を分かち合う日々によりやりがいを感じています。
これからも、子どもたちと沢山遊び、気持ちに寄り添いながら、様々な経験を重ねていきたいと
思っています。

羽村たつの子保育園 久木野 萌笑