

そよかぜ 12月園便り

令和4年12月1日(木)

西東京市立そよかぜ保育園

そろそろ本格的な冬の足音が聞こえてくる時期ですが、今年は「木枯らし一号」は吹かなかったような…。また、山茶花はだいぶ前からきれいな花を咲かせていますが、霜柱もまだ見かけませんね。

木枯らし・山茶花・霜柱…いずれも冬の風物詩。見たり触れたりする中で子どもたちは冬を実感していきます。と同時に、寒さに負けない丈夫な体を日々の生活の中で作っていきたくと思っています。今までの園便りの中でも、**薄着**や**裸足**で過ごすことが健康な体作りに繋がっているというお話や、水分補給の大切さなどもお伝えしてきましたが、今回は体の動きについてちょっと触れてみたいと思います。

子どもたちの体の使い方などを見ていて「あれ？」と思うことはありませんか。

例えば雑巾絞り。皆さんはどうやって雑巾を絞りますか？

(実際に読みながら手を動かしてみてください。)

雑巾を**横**にして左右の手で上からつかみ、片方は前方に、もう片方は手前にねじって絞る方もおられると思います。この時に手のどの部分に力が入っているのでしょうか。親指と人差し指側ですよ。そしてこの絞り方では脇が締まらないので余計に力が入らず、しっかりと絞ることが難しいと思います。

では雑巾を**縦**に持って両方の手を内側ねじるとどうでしょう。こうすると脇も締まり、小指側に力が入るのでかなりしっかりと水が切れると思います。私はその昔剣道をやっていたのですが、**竹刀の持ち方**が正にこれでした。特に小指側から3本の指でしっかり持ち、親指と人差し指は添える程度で良いと言われたことを覚えています。そして「ここぞ」という時に小指側にぐっと力を込めて「めん！」を決めるのでした。(実際のところ、私は背が低かったので、「小手」専門でしたが…)

子どもの育ちの中で、「この動きの時にはこの部分に力を入れたら良い」というようなことが自然に身についていくといいなと思っています。自分の体を知り、必要な時に必要な力を発揮できると、子どもたちの自信や達成感にも繋がり、それが体だけでなく心の健康にも結びついていきます。

剣道つながりでもう一つ。皆さんは「**蹲踞**」の姿勢を取れますか。

試合の前にはまずお互いに蹲踞の姿勢を取って挨拶をします。相撲もそうですね。

これは体幹が育っていること、足腰がしっかりしていること、足首が柔らかく爪先(特に足親指)で踏ん張れること、身体全体のバランスが取れていること…などの要素が含まれていて色々な動きの元にもなっています。

そよかぜではリズム遊びの中で「アヒル」や「いもむしゴロゴロ」など楽しく体を動かしながらそういった力も身につけています。

こどもかぜのこ じじばばひのこ…

この冬も寒さに負けることなく、子どもたちと思いきり体を動かして遊んでいきたいと思っています！

クラス通信

街路樹の葉も少しずつ落ちて冬がやってきたことを感じます。それでも、昼間のひなたはポカポカ暖かく散歩や園庭遊びをしています。



散歩先では 落ち葉をたくさん集め特製の**落ち葉プール**を作りました。色とりどりの葉っぱを最初は不思議そうに見ていましたが、舞い上げると「わあ〜」と大喜び。また、ちょこんと座り込み自分の周りに乗っている葉っぱを触ったり、両手で葉っぱを拾いあげてみたりと感触や音も楽しみました。散歩から帰るとお昼ごはん。みんな手づかみ食べをして意欲的に食事をしています。「おいしいね〜」と声を掛けると、うんうんうなずいてにこっと笑いながら食べていますよ。

園庭の片隅に**落ち葉**が舞い散り、ほうきでかき集めていると「はっば！はっば！」と砂場に持って行き、フライパンに入れ、砂と混ぜ合わせて料理とケーキ作りの飾りに。また、破いて音を面白がったり、踏んで**感触**を楽しむなど思い思いにイメージを膨らませて遊ぶ子ども達です。

また、散歩先ではたくさんの落ち葉を両手でつかんで舞い上げたり、葉に穴を開けて顔につけて追いかっこ。葉っぱ一枚で友達と遊ぶ楽しさを感じています。そのうち**かくれんぼ**にも発展していますよ。

季節が進み寒暖差が大きくなりますが、体調に気をつけ身近な自然を満喫し過ごしていきます。



秋が深まってきた先月は、散歩に出掛け**落ち葉遊び**を楽しみました。一カ所に落ち葉を集め、小さい落ち葉山を作り、お風呂に**見立て**てざぶーんと入ったり、落ち葉山に**隠れ**たり、落ち葉を**舞**わせたりと全身で秋の自然に触れ楽しみました。

また、誰かが“葉っぱおぼけ”に変身すると、追いかっここの始まりです。「きゃあ〜」と逃げる子どもたちですが、顔は笑顔。たくさん走って楽しく体も動かしました。

今月も晴れた日には戸外に出て、落ち葉遊びや追いかっこ、しっぽ取りなどして体を動かして遊んでいきます。

4月から、あっという間に時間が過ぎ、今年のカレンダーも気づけば残り1枚になりましたね。外に出ると駆け出して、バナナ鬼、増え鬼、かけっこ、マラソンと子どもたちは寒さの中でも元気いっぱいです。

先月は、行事が盛りだくさん！！泥だらけになりながらの**芋ほり**とその芋を使った調理保育での**さつま芋クッキー**、**羽村動物公園**へ出かけた遠足、**秋祭り**では焼きたてのサンマや掘ってきたさつま芋を使って焼き芋を美味しくいただきました。どれも印象に残ったようで、子どもたちの描いた絵の中にも登場していますよ。

天気の良い日に園庭で給食を食べました。青空の下で食べた給食はいつもよりもっと美味しく感じたようでおかわりもよくしていました。「また、園庭で食べたい！！」と期待いっぱいの子ども達です。子どもたちの意見を取り入れながら、色々な事に取り組んでいきますね。





10月運動会以降、毎週のように行事があり楽しいことが続きましたが、行事の無い日もたくさんの挑戦がありました。

11月上旬に“六仙公園”へ。往復たくさん歩くのですが、畑の横を通る際にその無人販売所で立ち止まって「大根！」「ホウレンソウ！」「小松菜！」「カブ！！」と一通り見て、「今日の給食には何のお野菜が入っているかな？」とお昼ご飯が楽しみになる帰り道。

11月下旬には、“探検しよう！”と出発。竹林公園～落合川へ行ってからの六仙公園へ向かうという一時間の長旅をしました。寒い日であったため、シラサギ達もジッと佇んでいましたが、みんなの元気な声を聞いて、数十メートル逃げるように飛び立ち、綺麗な羽を羽ばたかせていました。

今月は気温も“冬本番”となっていくのですが、寒さに負けず、マラソンや鬼ごっこで身体をポカポカにして遊んでいます。

先月はお散歩日和のいい天気が多く、毎日のようにお散歩に行って氷鬼や増え鬼、ドロケイ等たくさん走って遊んでいます。いこいの森では、たくさんの落ち葉をみんなで集めてきて、1つの大きな落ち葉山に！（落ち葉山の大きさは、下の写真をご覧ください！）「せーの」の掛け声でふかふかの落ち葉山に勢いよくジャンプして楽しみましたよ。

また、先月中旬に絵本「森は生きている」を読みました。昨年度の年長さんが歌っていた“森は生きている”の歌を思い出して口ずさむ子も増えてきました。

今月は“森は生きているシリーズ”の歌をたくさん歌っていきます。



<https://soyokaze-hoikuen.net/>

園行事の様子は HP 内
Blog をご覧ください。



12月 園行事

3日（土）年長 御陣乗太鼓観賞

20日（火）誕生会 / 餅つき会

12日（金）年長 藤井先生交流

避難訓練

14日（水）大根掘り

23日（金）クリスマス会

27日（火）年長“森は生きている”観劇

※12月10日（土）に予定しておりました『餅つき会』は、新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、12月20日（火）の通常保育内で行います。

園庭からいい香り！ 今日久しぶりに開催する親子遊ぼう会。

「給食のお味のおすそ分け」 大根と人参にねぎを落としただけのシンプルな味噌汁。

「体が温まる～」 「薄味で美味しい～」 至福の時を楽しみました。

発酵食品である味噌。酵素が消化吸収を助け、体内の酸化を防ぎ、体を温めてくれます。解毒作用もあり、動脈硬化や高血圧の予防にも良いと言われます。スプーン一杯の味噌をお椀に入れ、お湯を注ぐだけで出来上がるインスタントの味噌汁。わかめやネギを入れると一層美味。忙しい朝にお勧めの一品です。

味噌の原料である大豆には

良質なたんぱく質が含まれ、消化が悪いという特徴がありますが、麴が加えることで発酵作用により、たんぱく質がアミノ酸に代わり、消化しやすくなります。大豆たんぱくは血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにしますから、動脈硬化を予防することにもなります。血圧を下げる働きもあります。アミノ酸には肝臓の解毒作用を助ける作用があるので、酒の害も防いでくれますよ。

大豆サポニン 大豆に含まれるえぐみ、渋み、苦みの主成分です。強い抗酸化作用を持ち、脂質やコレステロールの酸化も防いでくれるので、高脂血症や動脈硬化、心筋梗塞などを予防する効果もあります。

レシチン 血中のコレステロールを適正にコントロールしてくれます。記憶力・集中力を高めるのに有効です。肝臓を保護する働きもあります。

イソフラボン ポリフェノールの仲間 コレステロールの参加を防ぎ、動脈硬化やガンの予防に効果。体内でカルシウムが骨から過剰に溶け出るのを防ぐ効果もあります。骨粗しょう症を予防するには若い時からイソフラボンを含む食品の摂取が望ましいでしょう。

等々 良いことが沢山ある味噌

先人の知恵として食べ伝えられた加工食品である味噌

上手に取り入れていきたいですね。

年明けには 恒例の寒仕込み味噌作りを予定しています。どんな味噌が出来るかな。

職員のつぶやき

山梨県の人口 500 人程ほどの小さな村で育った私。地元には、保育園、小学校、中学校、山、川、畑、温泉、マイナスイオンくらいしかありません。コンビニ、最寄り駅までは峠道を車で 40 分くらい。その為、地元からは高校へ通えず中学卒業後から親元を離れ、アパートを借りての 1 人暮らしがスタートします。これは村の風習みたいな所があり、両親の心配はよそに楽しみだった私(一人娘)。

高校時代は部活を毎日しながら無遅刻、無欠席の皆勤賞を受賞。学生ではありますが、10代前半から社会に出て親元を離れての生活。今考えてみると「生きる力」があったなあと、つくづく思います。

毎月のお金の支払い方、掃除、洗濯、毎日のお弁当作りなどなど、両親がやってくれることを自分でやらなきゃいけないとなると、自然と「生きる力」と「感謝」が身に付いたように思います。なかなか経験できない、貴重な青春時代でした。

羽村たつの子保育園 鈴木志歩