



藤の里だより

2023年9月1日

(社福)大阪水上隣保館

認定こども園藤の里保育園

(前号からのつづき)「ミュージックスタート!」と元気なかけ声でイス取りゲームが始まりました。BGM に合わせて踊りながら歩く子、負けまいとずっとイスをにらみつけてる子、よそ見してる子、目の前に空いてるイスがあるのに遠くまで探しに行く子、妹が負けたことがショックで大泣きする姉、などなど様々なドラマが繰り広げられていました。残り2人(5歳児Cちゃんと4歳児Dくん)となり、いよいよ決勝戦。優勝はCちゃんでしたが、勝負が決まった瞬間、DくんはCちゃんに何と言ったと思いますか?小さな声で、笑顔で「おめでとう」……担任一同感動。

イス取りゲームの面白さを知った子どもたちは、次の日自由遊びの時間になると一目散に自分たちでイスを並べ、他ホームの友だちも誘い、自分たちでBGMを歌いながら始めていました。そして前日に「やりたくない!」と言って泣いていた女の子も、「やりたい」と言って参加していたのでした。(木村)

【9月行事予定表】

お知らせ

【10月行事予定表】

日	曜日	行事
4	月	English(にじ)
7	木	幼児たいいく
11	月	English(ほし)
14	木	幼児たいいく
21	木	幼児たいいく
25	月	English(そら)
28	木	幼児たいいく

ご利用ハンドブック 12 ページにも記載してあります通り、お迎え後の園庭遊びは安全面・防犯面の観点からお控えいただきますよう、ご理解ご協力よろしく申し上げます。

日	曜日	行事
2	月	English
5	木	幼児たいいく
12	木	リハーサル
18	水	リハーサル
19	木	幼児たいいく
21	土	たいいくあそび
22	日	予備日
23	月	English
26	木	幼児たいいく
31	火	ハロウィンパーティー



今月のもう1枚(きりん組)



今月の1枚(きりん組)

※21(土)の就労保育は0,1歳児のみとなっております。2歳児はご家族でたいいくあそびをご参観いただけます。

こちら園長室です

今年の夏はとにかく暑かったですね。暑さ指数、熱中症に配慮しつつ、夏ならではの水あそびを楽しんだ子どもたちです。幼児たいいくの佐々木先生からは「藤の里の子どもたちは水を怖がらず、泳げる子どもがほとんど」とお褒めいただきました。佐々木先生の指導は受けてませんが、乳児も同様。発達に合わせた水遊びを存分に楽しんでいました。この経験は必ず、明日へとつながっており、来年が楽しみです。

さて、夏休みといえば、「〇〇行ってきた!」と嬉しそうな報告がたくさんありました。キャンプ、おじいちゃんの家、温泉旅行、海、プール、ディズニーランド、ユニバーサルスタジオジャパン等など、。楽しい時間が家族の絆を深め思い出となっていくことでしょう。ですが、物価高騰の折、外出は大変です。できるだけお金をかけずに楽しませたい!楽しみたい!ですよね。お父さん、お母さんと一緒にスーパーに買い出しに行ったり、近くの公園で遊んだり、花火をしたり、昼寝をしたり、それだけでも心の栄養になります。大好きな人とたまにはのんびり一緒にいることが幸せだと伝えたいです。

お金と時間をかける TDL や USJ、温泉旅行はその価値がわかる年になってからでもよいのではと思っていますが、みなさんはどう思われますか。

ホームページにクラス、ホームの日常をアップしていきます。

更新した日は貼り紙でお知らせさせていただきますので、どうぞご覧になってください。

食育だより

2023年 9月号

社会福祉法人 大阪水上隣保館 認定こども園 藤の里保育園
栄養士 松下美佳

涼しくなってきた、子どもたちの食欲が高まるこの時期に
ごはんを美味しく・楽しく・たくさん食べて、心も体も大きく豊かに育てたいですね！

食欲の秋は、ごはんがとっても美味しい！その訳は…

1、日照時間

食欲には、セロトニンの分泌が大きく関係しています。このセロトニンは、日光に当たる時間が多いほど分泌量が増えるため、秋になると日照時間の減少により分泌量が減ってしまいます。そこでそれ以外の糖質・乳製品・肉類などの食品を摂取したり、睡眠を取ったりして分泌量を増やそうと脳が体に指令を送るためその働きによってエネルギーの消費が進み食欲がアップすると言われています。

2、気温の変化と基礎代謝

気温が低いと、体温を保つために基礎代謝が上がります。そのため、暑い夏から寒くなる秋から冬にかけては基礎代謝が上がると言われており今までと同じように遊んでいたとしても、たくさんのエネルギーが必要となり、その分を補給しようとしてお腹が空くのたとも考えられます。

3、その他

- ・作物がおいしい旬を迎える時期である。
- ・暑さで落ちていた食欲が涼しくなったことでアップする。
- ・冬の前に身体に蓄えておこうという生き物の自然な摂理がはたらく。



秋の味覚 さつまいも

食物繊維

捨ててしまいがちな皮にも栄養がたっぷり！じつは実よりも皮に食物繊維が豊富に含まれているのです。
便秘がちな人や腸内環境を整えたい方は皮ごと食べることをおすすめします。



簡単☆おすすめレシピ

さつまいもと豚肉の甘辛煮

材料	(大人2人)	水	100g
		和風顆粒だし	小さじ1
さつまいも	(中) 1本	酒	大さじ1.5
豚肉	100g	みりん	大さじ1.5
しめじ	1/2p	砂糖	大さじ1
油	適量	こいくち	大さじ1

- ＝作り方＝
- 1、さつまいも・豚肉は食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
 - 2、フライパンを温め油をひき、豚肉を炒める。色が変わったなら、さつまいもを加え炒める。
 - 3、2にしめじと調味料を入れてふたをする。中火よりやや強めの火で煮込む。
(途中、何回か鍋底からかき混ぜる)
 - 4、煮汁がなくなったら完成♪
(蓋をしたまま少し置いておくと、よく味がしみこみます！)

ビタミン C

不足すると、イライラしやすくなる、疲れやすくなる、集中力がなくなる、肌が荒れる…など様々な症状が出てくる栄養素。
含有量は芋類の中でトップ、りんごの約7倍です。
水溶性で熱に弱く加熱すると溶け出してしまうという性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため比較的熱に強く効果が損なわれることはありません。

9月1日は防災の日です

いつ起こるか分からないのが自然災害…災害に対処するには迅速な避難や心構えと「備え」がとても重要です。
ご自宅に非常食の用意はありますか？ 一般的に大きな災害があった時に電気や通信のライフラインが途絶えた場合、復旧するのは日本では3日間。最低でも3日分の食料品の備蓄が必要だといわれています。その備蓄の方法には、日常の食品を多めに買って切らさずに買い足すことを繰り返し常に家庭に新しい食品が備蓄される考え方の【ローリングストック法】(ローリング=回転・ストック=備えておく)があります。

☆ローリングストックに適した食材☆

常温保存が可能・賞味期限が1年程度あるもの
そのまま食べられるもの・水分補給になるもの …などがあげられています。



水は 1日3ℓ (飲料+調理用) が目安だよ♪

☆食経験の豊かさが、心の豊かさに繋がっていきます☆

子どもたちには、様々な経験を通して「食べること」に興味を持ってもらいたいと思っています。
色々な食育活動を実施して取り組んでいくなかで、
体も心も元気になり「食事」を大切にできる子になっていって欲しいなと願っています。
ぜひ、おうちでも今日の給食やおやつの話など話題にしてみてくださいね♪





ひよこぐみ通信

2023年9月号



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。季節はどんどんと秋に近づいていますね。

8月は水遊びや沐浴を気持ちよく楽しんできたひよこ組のお友だち。これからは園庭に出て散歩したり、遊具や砂場で遊んだり、季節を感じながら楽しく過ごしたいと思っています。

今月のねらい

- ★園庭で体を動かし、秋を感じながら遊びを楽しむ。
- ★遊びや生活の中で友だちや担任と一緒に触れ合うことを楽しむ。



水遊び大好き(^^)

テラスのタライに水が張っているのを見る子どもたちの笑顔。毎日の水遊びを楽しみにしてくれていたのが伝わります。そんな子どもたちの為になにか楽しいことをと考え、石鹸を使って泡を作り遊びました。最初はそっと指をのぼすだけだったのがフワフワの手触りに大喜びで両手ですくってみたり、カップに入れたり遊び方がどんどん広がっていきます。泡の感触と共に石鹸の匂いも十分に感じてもらえたと思います。(みんないい匂いがしてました♡)



小さな音楽会 ♪

手遊びやわらべ歌が大好きなひよこ組のお友だち。ちょっと涙が出そうな時も一緒に口ずさむといつの間にか笑顔になってくれます。

担任がお友だちと手拍子しながら歌っていた時のこと。そばで聴いていた何人かの子どもたちが少しずつ近くに集まってきて…。歌に合わせて体を揺らして踊ってみたり、持っていたカップのおもちゃを太鼓のようにポンポン叩いてみたり、嬉しそうに手拍子したり…とそれぞれ楽しむ姿が(^^♪ 歌が終わるとみんな拍手で大喜びです。こちらが誘いかけなくても子どもたちの方から自然と集まってきてくれたことに感動した一面でした。

子どもたちって楽しい事を見つけるのが上手ですね。何かな?何かな?興味津々です。

一人ひとりの小さな成長が大きな成長に繋がっていくことを改めて感じ、ほのぼのとした気持ちになりました。

毎日どんな嬉しいことが起こるか担任をワクワクさせてくれるひよこ組さんです。(高森)



うさぎ組通信



少しずつ朝夕は涼しさを感じる季節となりました。まだまだ、日中は日差しも強く暑さを感じる時期なので、夏の疲れに気をつけながら、生活リズムを整えて、快適に過ごせるようにしていきたいと思います。

○簡単な言葉や態度で保育者に気持ちを伝え、安心して過ごす。

○保育者や友だちと体を動かして遊ぶことを楽しむ。

○園庭遊びで身近な秋の自然に触れる。



寒天遊び（感触あそび）



こんなにちいさく
なったよ！

色をつけた寒天を机に置くと、嬉しそうに席に着く子どもたち、椅子に座り、楽しいことが始まりそう！と期待に胸を膨らませて、ニコニコ笑顔でジーと見つめています。担任が寒天を持って「ツン！ツン！」触ってみるとプルプル動く様子に笑い始め、手に持って透かして見ると友だちの顔が見えることがわかると目をキラキラさせながら、一緒にのぞき込みました。触ってみると「つめたーい！！」気持ちよさそうになでたり、両手でもみもみしたり、ちぎってみたり、思い思いの方法で楽しみました。赤・黄・緑、色づけされた寒天を指差して「あか！」と言ったり、色が混じっていく様子を友達同士見せあいながら、寒天のプルプルした感触、冷たさを感じながら楽しむことができました。



これ何かな？



つめたいね！

『はい！どうぞ！』

ままごとコーナーでは、お皿の上にニンジンや大根をのせて、「どうぞ！」と担任に手渡してくれます。「あ、ご飯食べよ！」と担任が言うと自然とパチンと手を合わせて「いただきます」のポーズ！大きな口を開けてパクパク食べ始め「おいしいーね！！」と笑顔で話してくれる姿があります。少しずつやりとりを楽しみながら遊んでいます。



はいどうぞ！！

『ぼくも・・・わたしも・・・』

一人の友だちが段の上に立ち、両手を顔に当てて「おーい！！」大きな声で呼ぶと、そばにいた友だちも同じように段の上に行き「おーい！！」気が付くと4人ぐらいが立って呼んでいます。お互い顔を見合わせてニコニコしています。そばにいる担任に嬉しそうに手を振ったり、ハイタッチをしてくれたりしています。楽しそうな様子に自然と仲間も増えてきます。友だち同士刺激し合って、盛り上がって過ごしています！！



『似合うかな？』

お気に入りのエプロン、スカートを着けて、ままごとしたり、お世話をしたりしています。はじめは「履かせて！」と担任に手渡していましたが、少しずつ自分で足を入れようしたり、マジックテープをつけようしたりする姿があります。つけると素敵でしょ！のアピールしてくれます！！
(井上)





プールに夏祭りなどいろんな体験を楽しんだ夏が終わり、子どもたちは一回り大きくなったような気がします。水着の着替えは、服を脱ぐことは早くなりました。脱いだ服や水着を自分で袋に入れたり、いろんなことができるようになってきました。服を着るとき手伝おうとすると「〇〇ちゃんが」と嫌がったり、かごからおむつを出そうとすると「ちがう」と自分で取り出してきたり、自分での気持ちが膨らんできていますね。いやいやも増えてきました。何を言ってもだんまりだったり、「いや」だったり、おうちでもこんな姿が増えてきていると思います。私たちも足したり引いたり駆け引きしながら「ごめんね こうしたかったね」と言葉にしてあげたり、そっと見守る時間も大切にしていきたいと思っています。

今月のねらい

- 保育教諭や友だちといっしょに、全身を使ったあそびや園庭遊びを楽しむ。
- 遊びや活動を通して、保育教諭や友だちと関わりを持つことを喜ぶ。
- 季節の移り変わりを感じ、秋の自然に触れる。



『片栗粉あそび』

かたくり粉のさらさら、握ったときのキュッとなるころ、水を少しずつ入れていくとドロドロからトロトロになっていきます。子どもたちも、自分の手の中でいろんな感触が味わえて、体中まっしろになっていたり、ドロドロの中にずーっと手を入れていたり反応もいろいろです。子どもたちも身を乗り出して楽しんでいました。



めだかとこどもたち

きりんぐみの絵本コーナーの前にめだかがいます。そのめだかに赤ちゃんが生まれたことはホワイトボードでの掲示でお知らせしました。こどもたちはそれぞれのふとしたタイミングで水槽をのぞいています。絵本を手前において絵本を見ているのかと思えばじーっとめだかを目で追っていたり、水槽の外から哺乳瓶でめだかにミルクをあげていたり、ブロックを長くつないでなにかを入れているマネを試みたり、ひやひやすることもありますが生活の一部になってきている様子がみられます。えさやりを手伝ってもらったり、藻についたたまごが揺れるのを一緒に見ていたり、ふんがめだかのおしりからゆらゆらしているのをひとみをキラキラさせてみている姿は抱きしめたくなるくらいにかわいいです。めだかたちも子どもたちの攻撃で地震がおきたりしてもたくましく育ってくれています(笑)。小さなめだかの赤ちゃんは10ひきぐらいいます。送迎時などまた子どもたちといっしょにのぞいてみてください。

林



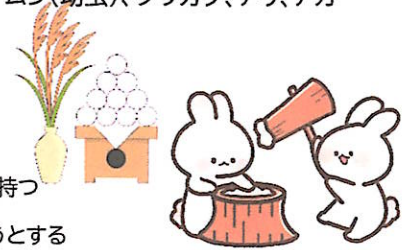


そらホーム通信

プールでの水遊びが終わり、残暑厳しい今日この頃。暑さ指数も高く外に出られない日ばかりでしたが、子どもたちが大好きな虫 捕りが今月は沢山出来たらいいなあと思います。ちなみに今そらホームにはカマキリ、てんとう虫、カブトムシ(幼虫)、クワガタ、アリ、アカハライモリがいて毎日生き物のお世話に追われています～(笑)

今月のねらい

- 3歳児→遊びや生活を通してホームの友だちや集団で活動する楽しさを味わう・交通ルールを知り、興味を持つ
- 4歳児→季節の移り変わりを感じながら秋の自然を見つけ、親しんでいく・道路標識や身近なマークを知り、興味を持つ
- 5歳児→友だちと協力し合って取り組む楽しさや面白さを味わう・交通ルールや標識の意味や大切さを知り、守ろうとする



???????? 【水】で実験～氷は浮くのか？沈むのか ??????????

今月もプールで思いっきり水遊びを楽しんだそらホームの子どもたちですが、以前サークルタイムで子どもたちが提案してくれた『氷を作ってプールに入れてみたい』を今月は実際にやってみました！サークルタイムの時に牛乳パックに水を入れ冷凍庫に入れる準備をしていると『おもちゃ入れたら凍るかな？』という話になり、そらホームにあった動物の人形やおままごとのスプーンやフォークも入れてみました。そして冷凍庫に入れて数日後…いざ実験の日！子どもたちからは『冷たい～！』『沈んだのに浮かんた！』『つつる滑るし、小さくなったなあ』『おもちゃも凍ってる！』『水に入れたらおもちゃ出せるんちゃう？』『氷おらんくなった！！』と気付きの声が出ました。プールの後のサークルタイムでは『なんで氷ってつつる滑るの？』と質問が出たり(そらホームの担任はその時全員答えられなかったのですが後でちゃんと調べました！！)子どもたちの探究心が沢山見られ大人も勉強になった夏になりました☆



🎈🌟🎈🌟🎈🌟🎈🌟 8月22日 夏まつり 🎈🌟🎈🌟🎈🌟🎈🌟

今年も子どもたちが楽しみに待っていた夏祭りが開催されました～！ストラックアウトにコイン落とし、がちゃがちゃすくにちょっと頑張る部屋(肝試し)など色んなコーナーをみんなで堪能しました♡
給食も夏祭りメニューでそれを1番楽しみにしていたのではと思うぐらいもりもり食べていた子どもたちでした😊





ほしホーム通信

2023年9月号

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じているこの頃。プールも終わり、今度は園庭あそびが始まります。たいいく遊びに向けて走ったり、体を動かすことを楽しんでいきたいと思います。

☆今月の育ちへのねがい☆

3歳児:遊びや生活を通してホームの友だちや集団で活動する楽しさを味わう。

交通ルールを知り、興味を持つ。

4歳児:季節の移り変わりを感じながら秋の自然を見つけ、親しんでいく。

道路標識や身近なマークを知り、興味を持つ。

5歳児:友だちと協力し合っって取り組む楽しさや面白さを味わう。

交通ルールや標識の意味や大切さを知り、守ろうとする。

8月のテーマは【水】

～子どもたちの取り組む様子を写真と共にご紹介します～

今年のプールは中プールも増え、そらホームやにじホームと一緒にすることもあり「おはよう！」「今日大プール？」「水のかけあいしようや！」など友だちとの会話を楽しむ姿も見られました！プールの中では顔を水につけてみたり、わにさん歩きで競争したり、自由あそびは…大プールvs中プールでの水のかけあいも楽しんでいました☆

テラスでは、泡遊びや色水・野菜の浮き沈みを楽しみました！泡遊びは、食紅を混ぜ赤や青の泡を作り触ってみると「ふわふわや～」「気持ちいい～」などの感触や色のついた泡を混ぜて新しい色を作ってみたり…子どもたちの中で新しい気づきができました。野菜の浮き沈みも「浮いた浮いた！」と嬉しそうな子どもたちでした😊

サークルタイムではほしホームが育てているおくらの中身や断面を給食室の松下栄養士がお部屋で見せてくれて、「外側ふわふわや！」「切ったら星形や！」と今月も色々な発見をたくさんすることができました！！ (園中)



～夏まつり～



数日前から「お祭りまだかな～」「早くやりたいなあ！」と楽しみにしていた子どもたち！！

夏祭り当日は、「今日お祭りだね！」「楽しみ！」と嬉しそうに話してくれました♪各ホームごとに時間を分け、にじホームが行うときはらいおん組が店番を！！はっぴ姿もかっこよく決まっていました☆

コイン落とし・ストラックアウト・ヨーヨー釣りを楽しみ、最後の『お楽しみ部屋』に入ってみると…雪女さんがいました！握手をすると「うわー！手が冷たい😊」「寒いかなあ？」と驚きながらも最後は「バイバーイ👋」と手を振っていました！コーナーで遊び、帰りにはおみやげをもらい「これ何のおみやげかな？」と楽しみにしている姿があり、子どもたちのたくさんの笑顔が見られた夏祭りでした☆





にじホーム通信

2023年度

9月号

日中は暑い日が続いていますが朝夕は過ごしやすい時期になってきました。涼しい風が吹くと秋の訪れを感じますね。新年度から早くも半年近くが経とうとしています。毎日一緒に過ごしていると気が付かないこともあります。ふとした時に背丈が伸びているのを感じたり、仲良く友だち同士で遊んでいるところを見ると嬉しくなります。

季節の変わり目でまだ暑い日も続いていますので、怪我や病気に気を付けて過ごしていきたいと思います。



○今月のねらい○

- 3歳児…遊びや生活を通してホームの友だちや集団で活動する楽しさを味わう。
交通ルールを知り、興味を持つ。
- 4歳児…季節の移り変わりを感じながら秋の自然を見つけ、親しんでいく。
道路標識や身近なマークを知り、興味を持つ。
- 5歳児…友だちと協力し合って取り組む楽しさや面白さを味わう。
交通ルールや標識の意味や大切さを知り、守ろうとする。

7月に引き続き8月もテーマは「水」です。園庭で育てている野菜は給食で出るものもありますが、プロジェクトに使用することもあります。水の張ったコップやタライに園庭で育てたトマトやなすび、オクラを浮かべてみました。浮かべる前に野菜を触ってもらって「意外と軽い」という声や匂いがかぐ子どももいました。水に沈むかどうかを聞いてみるとほとんどの子どもが「沈むと思う！重たいから」と言いながらも、どっちだろうと真剣なまなざしで見っていました。「3, 2, 1」と掛け声をかけ野菜を浮かべるとすべての野菜が浮かびました！「ええー！」と驚きの声や「やっぱりな！」という嬉しそうな声で部屋中が一杯になりました。しかしトマトは半分に切ると沈んでしまうものもあり、「なんでー！」と興味津々になっている子どもたちと一緒に実験を楽しみました。サークルタイムが終わった後もしばらく興味を持ち、玩具を浮かべたりもしていました。



～夏祭り～

今年も夏祭りがありました！前日から子どもたちもわくわくとした様子で楽しみにしていました。夏祭り当日はバディになって手を繋ぎ、一緒にストラックアウトやコイン落とし、ヨーヨー釣りを楽しみました。なかなかボールが入られないくまぐみに、らいおんぐみが「もうちょっと前に行っていよいよ」と声をかけている場面がありました。ボールが入り一緒に笑顔になっている姿が微笑ましかったです。

にじホームの回る順番が終わると次はらいおんぐみの子どもたちにお店番をしてもらいました。ルールの説明やシール貼り、「次の人どうぞー！」と元気よく声を出してくれました。一生懸命な姿がとってもかっこよかったです◎



(大塚)