



藤の里だより

2025年10月31日

(社福)大阪水上隣保館
認定こども園藤の里保育園

当園では5歳児になると、給食後から午睡前(11月からは午睡がなくなりおやつ前)までの時間をホールに集まり、同学年で過ごす時間として設定しています。異年齢保育も大切ですが、5歳児は就学を控えている学年ということもあり、毎日全ホームのらいおん組と5歳児担当の職員が集まり、年間通してサークルタイムや色々な活動をしています。それにより、ホームの垣根を超えた交流が生まれて仲良くなったり、一つの目標に向かっていっしょに取り組む経験を味わったりして、就学に向けて意識を高めることをねらいとして大切にしています。

たいいくあそびでは胸が熱くなる姿を見せてくれたらいおん組。次は、サッカー大会やクリスマス祝会があります。毎日給食を食べ終わるとシールブックを持って1階に降りていく姿を間近で見ている3・4歳児は、「いつか自分も」と憧れの気持ちを抱いてらいおん組になれることを今から楽しみにしています。(木村)

【11月行事予定表】

日	曜日	行事
4	火	アドベント礼拝①
6	木	幼児たいいく公開
10	月	English 公開(ほし)
12	水	アドベント礼拝②
13	木	幼児たいいく公開
17	月	English 公開(そら)
18	火	サッカー大会 (らいおん組)
19	水	アドベント礼拝③
20	木	幼児たいいく公開
25	火	English 公開(にじ)
26	水	アドベント礼拝④
27	木	幼児たいいく



お知らせ

感染症が流行する季節です。
お子様の健康管理に務め、無理のない登園を心がけていただきますようお願いします。



【12月行事予定表】

日	曜日	行事
2	火	リハーサル①
4	木	幼児たいいく
9	火	リハーサル② (ビデオ・写真撮影)
11	木	幼児たいいく
13	土	クリスマス祝会 生活発表会
15	月	他園交流会(らいおん組)
16	火	地域交流(聖劇再演)
18	木	幼児たいいく
23	火	もちつき
24	水	クリスマスパーティー
26	金	保育協力日
27	土	



こちら園長室です



先月また、保育士が原因となる事件があり、世間を騒がせていました。福岡では14人中10人の保育士が園児に暴言を吐く、つねる、たたく、下着姿で過ごさせるなどの虐待があり、埼玉では人間関係に嫌気がさしたことを理由に保育園に侵入し火をつけた疑いが持たれています。不適切な保育などの報道がなかったのもほんのつかの間、『またか』という印象です。人の配置が適切だったのか、園の運営状況は？職員研修は？などと憶測が飛び交いますが、保護者は「そんな感じてた」と話しているようです。当園の保護者の皆様、何か違和感がある場合はご報告お願いします。

ここで、改めて2点お願いさせていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

- ① 他児の動画や写真を個人のSNSに掲載されないようお願いします。入園の際に皆様には掲載しない旨の誓約書を書いていたと思います。
- ② やむを得ず車で送迎される方は、運転される方は子どもと保護者を降ろした後、車を移動させてください。

少子化といわれる中、きょうだい生まれることを大いに祝福します。子どもができる大変なことも多くなります。どうぞ、気軽に【園長の部屋】に話に来てください。子育て、家事などの話をしましょう。

★ 食育だより ★

2025年度 11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

風邪のはやるこの季節は手洗いうがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。

普段の食事に気を配りながら生活リズムを整え

風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復でこの寒い季節を乗り切りましょう！

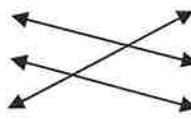
風邪から体を守りましょう

寒さが厳しさを増すこの季節、ビタミンを多く含む野菜を食べて毎日の食事に気を遣っていると、免疫力がアップすることによって、風邪を引きにくい身体を作ることができます。その体づくりに役立つ栄養素をいくつかご紹介したいと思います。

・免疫力アップ

・喉や鼻の粘膜を守る

・エネルギー補給



・ビタミンE

・ビタミンC

・ビタミンAとB2



＝それぞれの栄養素を含む食材たち＝

ビタミンC : レモン・みかんなどのかんきつ類、キウイ・小松菜・ほうれん草・大根・ブロッコリー など

ビタミンE : ナッツ類・植物油・豆類・緑黄色野菜 など

ビタミンA : レバー・チーズ・牛乳・卵・ニラ・かぼちゃ・トマト など

ビタミンB2 : 納豆・のり・まいたけ など

ヘム鉄



吸収率15-25%

非ヘム鉄



吸収率2-5%

忘れてはならない鉄分

鉄分は血液を作るうえで、成長期には欠かせない大変重要な栄養素です。

不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。

非ヘム鉄はビタミンCと一緒に取ると吸収力がアップします。

ヘム鉄・非ヘム鉄をバランスよく摂取しましょう。

11月8日(土)は、いい歯の日!

噛むことによって起きる効果を示した標語のご紹介♪

卑弥呼が生きていた弥生時代は

木の実や玄米など硬いものが主食で3990回も噛んでいたそうですが、

現代においては柔らかく簡単に飲み込んでしまう食品が多く、

その分、噛む回数が620回まで減ってきているのです。

こんな標語がある位、噛むという事がいかに

大事であるかがわかりますね!



藤の里保育園では、幼児を対象に噛むことに意識が持てるように食事中「こめかみ」を触って動くこと・よく噛むと刺激が脳に直結して、頭が賢くなることを伝えています。

- ひ：肥満予防
- み：味覚の発達
- こ：言葉の発語がはっきりと
- の：脳の発達
- は：歯の病気を防ぐ
- が：ガンの予防
- い：胃腸の働きを促進
- ぜ：全身の体力の向上と全力投球!



「食べる」という字に込められた思い

人を

食

良くする

いわれの中には、「人を良くする」という考えがあります。

日々の生活で、心も身体も大きく育っていく子どもたちにとって、

「食」の積み重ねが生涯の健康の礎(いしずえ)になっていきます。

そのいわれが「人を良くする」という考えに繋がっているんですね。

子どもたちには、日々の食事を美味しく・楽しく食べて

「食べることを大切にする気持ち」「感謝する気持ち」を育てていってほしいです。



ひよこぐみ通信

2025 年度 11 月号

秋の風が心地よく感じられるようになりました。
一日の寒暖差が大きくなり体調管理が難しい時期ですが、
子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。
体調に気をつけながら毎日の遊びを楽しんでいきたいと思ひます。



今月のねらい

- ・外気に触れ、季節の変化を感じながら気持ちよく過ごす。
- ・担任と安心した関わりの中で、テラス遊びを楽しむ。



待ちに待ったテラス遊び♪

10月からテラス遊びがはじまりました！
始めはいつもとは違うテラスの様子に少し不安そうな表情を
浮かべていた子どもたちでしたが、
担任の傍で安心しながら過ごしていくうちに少しずつ環境に慣れ、
今では元気いっぱいにテラス遊びを楽しんでいます。

靴下、靴を履いて帽子をかぶって準備が整うと
嬉しそうな表情でテラスへと出ていきます。

テラスには滑り台や砂場、ボール、足蹴り車など
子どもたちの大好きな遊具がたくさんあり、思い思いに好きな遊びを楽しんでいます。

滑り台を滑って笑顔を見せてくれる姿や、
車を押して歩くことに夢中になったり、
砂場で砂の感触を確かめながら遊ぶ姿があります。

それぞれが自分の好きな遊びを見つけ、
のびのびと過ごす姿を大切にしながら保育をしています。
これから寒さが増していきますが、体をたくさん動かしながら
元気に過ごしていきたいと思ひます！（小林）



11月 うさぎぐみ通信



急に気温が下がり、秋らしいひんやりとした空気に包まれるようになりましたね。

園庭遊びではアスレチックに挑戦してみたり、砂場を楽しんだり、落ち葉を拾って秋の自然に触れてみたりとのびのびと過ごす時間を楽しんでいます。

一段と寒さを感じる季節になっていきますが、子どもたちが心地よく過ごせるよう衣類の調節に気を付けて活動していきます。(徳永)



今月のねらい

- ・保育教諭や他児と一緒に秋の自然に触れ、体を動かして遊ぶ。
- ・気温に合わせた衣服の着脱を一緒に行いながら、身の回りのことに興味を持って取り組んでみる。



読み聞かせごっこ



最近、「読み聞かせごっこ」が子どもたちの中でブームになっています。先生たちが絵本を読むときに、次の絵本を背中に隠して置いている姿が印象的だったようで、壁に背中をつけて絵本を隠しながら座る様子があちらこちらで見られます。

みんなで並んで「せんせいごっこ」が始まり、絵本を膝にのせて手遊びをしたり、覚えているフレーズを読み上げてみたりと、とても楽しそうです♪その姿を見てお友だちも集まってきて、一緒に手を動かしたり笑いあったり・・・クラスがほんわかした雰囲気になっています。



ハロウィン製作



先月はハロウィン製作を楽しみました。

絵の具を付けたビー玉をカゴの中でコロコロ～。転がるビー玉が描く線をじっと見つめながら「どうなるかな？」とワクワクした表情を見せてくれた子どもたちでした。模様がついた画用紙はコウモリとアメに変身！コウモリのお顔にはおめめのシールも貼りましたよ👀

ビニールにはシールをペタペタと貼って世界に一つだけの模様作り。「これ！」と貼りたいシールを指で差して教えてくれたり、小さな指先を使ってシールをはがそうと真剣に取り組む姿に成長を感じました。ハロウィンにぴったりの素敵なマントができましたね！これからも季節の行事を通していろんなことを経験していきたいと思います。



靴や靴下への名前の記入よろしくお願ひいたします！



秋らしくなり、園庭でかけっこを楽しむ子どもたちです。食欲の秋、スポーツの秋など楽しいことがいっぱいある秋です。たくさん体を動かして、いっぱい食べて、しっかりと休息して病気に負けない体を作っていこうと思います。

今月のねらい

食への興味・関心を持つ

秋の自然に触れ、季節を感じながら外遊びを楽しむ。



歌を歌ったり、ダンスを楽しんでいます。夏の間、水遊び前に「からだダンダン」を踊っていてダンスを楽しんできました。「マツケンサンバ踊りたい！」とのリクエストがあり、担任もきりん組さん用にオリジナルの振付を作り踊ってみました。大笑いしながらも、自然と体が動き始めて、初めての振付でも担任を見ながら真似をしたり、自分でオリジナルの振付をしたりして、思い思いの踊り方で楽しんでいます。楽しい曲をたくさん用意して「今日は〇〇したい！」とリクエストが出るほどです。踊っている最中に担任が「いいよ～！素敵！」と話すと、大きな振付けでキレイの動きを見せていて、褒められると自信を持てるのだと感じる瞬間です。曲に合わせて体を使って表現する楽しさを感じられています。伸び伸び楽しめる時間にしていこうと思っています。



動物電車を踊っていると
自然と電車ごっこがはじまりました！！



パラバルーンごっこしたよ！！

ハロウィン楽しみだね♪

おばけなんてないさ♪を歌っています。「おばけって怖いで～！」「怖くないし！」「かわいいで～！！」そんな話をしてから歌を歌うといろんな想像が広がります。おばけとお菓子を食べる歌詞の所ではニヤニヤ笑顔がこぼれています。製作ではかぼちゃのバッグをつくりました。片面に絵の具を付けて、折り曲げて上からスリスリ～♪広げると不思議な模様が出ていて「わぁ！！すごい！」歓声を上げながら作ることが出来ました！！





10月に入り朝夕の気温が低くなり秋らしさを感じる季節になりましたね。

たいいく遊びでは、力いっぱいかけっこやリレーをし、ダンスも笑顔で元気に踊っていました。子どもたちは多くの人に見てもらおう中で、緊張していたと思いますがやりきることができ達成感を感じたと思います。これから、寒さも厳しくなってきますがたくさん身体を動かして基礎体力をつけていきたいです。



～今月のねらい～



- 3歳児：
 - ・木の色や気温の変化を通して、季節の移り変わりを知る
 - ・絵本や紙芝居など、いろいろな物語に興味を持つ
- 4歳児：
 - ・秋から冬への自然の変化に興味や関心を持ち、触れて遊ぶことを楽しむ
 - ・絵本や紙芝居に触れて、物語の世界を楽しむ
- 5歳児：
 - ・友だちと一緒にルールのある遊びを楽しむ
 - ・絵本や紙芝居を楽しむ中で、色々な物語に興味を持つ



○プロジェクトテーマ○

【10月：からだと秋】

10月は『からだ』と『秋』のテーマに取り組みました。

『からだ』では、たいいく遊びのダンスを通して腕を伸ばしたり、膝を曲げたり体の部位によっていろいろな動きができることを意識しながら踊りました。そして、サークルタイムでは各学年で体の大きさの違いがあることを学びました。5歳と3歳では身長の高さが違う、4歳と5歳や5歳児と先生で手の平や足(上靴)を合わせて大きさを比較してみたりする中で、成長することで体が大きくなることを学びました。「大きくなるために必要なことは何かな?」と聞くと「ご飯いっぱい食べる」「いっぱい寝る(遊ぶ)」などの意見が出ました。

『秋』では、秋の自然物や葉っぱの色の移り変わりを見に散歩に出かけました。公園では見渡す限りたくさんのドングリが落ちていて子どもたちは大喜び!!「こっちにもいっぱいあるで!」と友達に声をかけながら袋いっぱいにとんぐりを詰め込んでいました。また、緑と黄色に色づいたイチョウの葉っぱを拾い「同じ葉っぱだけど色が違う」と色の変化に気付いたり、ねこじゃらしやバッタなどを採集したり散歩を通していろいろな秋の生き物や自然物を発見し興味を持つ姿が見られました。今後、持ち帰ったドングリでコマやドングリスライダーなど作って遊びたいと思います。(杉井)





にじホーム通信

2025年度

11月号

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ秋の深まりを感じる頃となりました。衣服をこまめに調節しながら、元気いっぱい園庭や室内あそびを楽しんでいきたいと思ひます！
先月はたいいくあそびがあり、みんなで楽しみながら取り組んだ1ヶ月でした★ありがとうございました！

今月のねらい

- 3歳児→木の色や気温の変化を通して、季節の移り変わりを知る。・絵本や紙芝居など、いろいろな物語に触れながら興味を持つ。
- 4歳児→秋から冬への自然の変化に興味や関心を持ち、触れて遊ぶことを楽しむ。・絵本や紙芝居などに触れて、物語の世界を楽しむ。
- 5歳児→友だちと一緒にルールのある遊びを楽しむ。・絵本や紙芝居などを楽しむ中で、色々な物語に興味を持つ。



★10月のテーマは「体」と「秋」★

にじホームでは、たいいく遊び後のサークルタイムで「かけっこ頑張った！」や「沖縄のダンス楽しかった！」などの振り返りや自分の頑張ったことを発表しましたよ★また、「ダンスしたい！」やたいいく遊びの歌を口ずさむ子どもの姿もあり、子どもたちにとっていい思い出になったなと感じました😊



～秋を探しに行ったよ～

サークルタイムでは、「秋って何だろう」「秋と言えば何があるかな？」など子どもたちと考えました！一緒に考えていく中で「葉っぱの色が変わる！」や「どんぐりや木の実が落ちてるねんで！」と教えてくれるらいおん組さんに「え！そうなん！？」と驚きの反応のぞう組さんとくま組さん！そこで実際にみんなで秋を探しに、春日町公園に行きました！公園につくと早速、秋探しスタート！「先生！木の実見つけた！」と見せてくれたり、「葉っぱの色が変わってる！」と発見したり、「なんか秋の匂いがする」と花や空気の匂いを吸っている子どもたちの姿があり、とても可愛かったです♡秋の絵本を持っていき、「これはなんの木の実かな？」と調べてみたり、「この葉っぱは何色に変わるのかな？」と考えながら散策しました。また散策をする中で「一緒に行こう！」と手を繋いだり、「これ見つけたから分けてあげる！」と分け合う姿にほっこりしました。引き続き、みんなで見つけた木の実や葉っぱで、作品を作りたいと思ひます！

(瀧野)

