



藤の里だより

2025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

先日、らいおん組（5歳児）毎年恒例のイベントであるボディーペインティングがありました。その名の通り、絵の具を使って全身で楽しむ活動です。園庭を貸切って、「これでもか!」というくらい絵の具を好きなだけ体に塗ったり、大きな紙にダイナミックに色をつけたり、顔にヒゲを描いてかわいいネコに変身したりなど、無心に遊んでいました。もちろん担任もいっしょになって楽しめます。子どもたちは大喜びで、大好きな先生に好きなだけ絵の具を塗りたくって開放的な気分を共有していました。こうした経験によって子どもは様々な感覚（触覚をはじめ、言語などの知的な面や非言語的な情緒面まで）が育っていきます。一人ひとりが持つ無限の力と可能性を最大限に引き出す「遊び」をこれからも大切にしていきたいと思えます。（木村）

【9月行事予定表】

日	曜日	行事
1	月	English(ほし)
4	木	幼児たいいく
8	月	English(にじ)
9	火	合同礼拝
11	木	幼児たいいく
18	木	幼児たいいく
22	月	English(そら)
25	木	幼児たいいく
29	月	English(ほし)

お知らせ

暑い日が続いております。脱水や熱中症などの体調不良を起こさないよう、十分な睡眠と登園前に朝食・水分をしっかりと摂りましょう。なお、園敷地内および門前での飲食はお控えください。

【10月行事予定表】

日	曜日	行事
2	木	リハーサル
6	月	English
8	水	リハーサル
9	木	幼児たいいく
11	土	たいいくあそび
14	火	合同礼拝
16	木	幼児たいいく
20	月	English
23	木	幼児たいいく
27	月	English
31	金	ハロウィンパーティー

今月の1枚(ひよこ組)



こちら園長室です



残暑厳しい日が続きます。子どもたちにとっては、楽しいプール活動が続いています。今年の夏で戦後80年。らいおん組の子どもたちに【トットちゃんの15つぶのだいず】を読みました。初めに「戦争という言葉聞いたことがありますか」と問うと、「知ってる」「爆弾」「けんか」「広島に爆弾落ちた」「長崎にも」「火事でまっかになった」と、続けました。テレビなどで映像を見ているようで「怖い」という声もありました。絵本から、食べ物が多かったこと、大切な人が戦争に行かなければならなかったこと、恐怖の中で生活していたことなどを知り、神妙な面持ちでした。「ロシアは戦争してる」という発言もあり、悲しい空気感が流れます。みんなしっかり、何かを感じとり、大好きな人に囲まれて、明るい家に住んで、ご飯が食べられることはとても嬉しいことだと学びました。こんな平和が永遠に続くようにと願い、保護者の皆様と共に自己と全ての人を大切に育てたいと思えます。

まだまだ残暑が厳しいですが…この先涼しくなり子どもたちの食欲が高まった時には
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て欲しいですね！

医者要らず？ブルーベリーのひみつ

青紫色は抗酸化作用のある
“アントシアニン”によるもので
目に良いとされているのは
有名な話ですね♪

それ以外にもこんな栄養素が…

- 食物繊維 : 整腸、血糖値の上昇や
コレステロールの吸収を抑制
鉄分 : 貧血の改善
亜鉛 : 代謝を助ける
マンガン : 骨を丈夫にする
アルブチン : 尿路殺菌作用あり膀胱を守る
ビタミンC・Eとアントシアニン
: メラニンの生成の抑制
免疫機能が高まる



医食同源※！

(※病気の予防には、
まず日常の食生活に
気を配ることが大切ということ)
ぜひ家族みんなで日頃の食事に
取り入れてみてくださいね♪

そんなところまで!? 知られざる“アントシアニン”の効果

我が家は、冷凍ブルーベリーが常備されています。1歳ころから
食べムラが始まった娘ですが、ブルーベリーだけは必ず食べてくれる
ので気分を乗せるための私のお守りのような存在です。
…そう言えば、熱を出すような体調不良って減多にないのか?と
思えたので、今回のおたよりにしました♪

- 脳の海馬に作用して、老化による記憶力の低下をおさえてくれる
- 脳の血流を増やすことで、集中力を上げてくれる
ブルーベリーは、脳へのよい作用も期待できるんです！
- 果物でありながら糖尿病の予防にも効果がある
体内のインスリンへの反応性を改善してくれるので、
血糖値のコントロールがよくなるのです。(持病のある方は医師に要相談)
- 循環器疾患のリスクが15%低下する研究報告がある
ブルーベリーが心臓を守ります！

生のブルーベリーの旬は7月～10月ですが、冷凍なら年中手に入
ります！冷凍するとブルーベリーの細胞がこわれて抗酸化物質で
あるアントシアニンの吸収率が上がるため、より栄養価が高まるの
です！

ただし、身体に良いこと尽くしのブルーベリーですが
多く含まれる不溶性の食物繊維は、便の水分を吸ってしまいカチカ
チの便になる上に、食物繊維そのものも膨れ上がることでお腹が張
って苦しくなってしまうおそれがあるため注意が必要です。
大人は、一日に約50gを目安に食べるようにしてくださいね♪
(乳児：18g 幼児：30gといったところでしょうか)

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
するには日本では3日掛かるそうで、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 …などがあげられます。

水は 1日3ℓ
(飲料+調理用)が
目安だよ♪
備えあれば患いなしだね！



藤の里保育園の備蓄食は1.5日～3日分です。
α化米のわかめごはん・無洗米・粥・ミレービスケット・乾パン・水
アレルギーを有する物や食べ慣れない食品は避け、子どもたちの食べたい意欲
が沸き、食べるとほっとするものを用意しています。
“食事”だけではなく、チョコやゼリーなどの菓子類も立派な備蓄食です♪

☆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

2025年9月号



日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。
8月はひよこぐみの子どもたちにとって、生まれてから一度目または二度目の夏でした。
ひとりひとりが厳しい暑さを乗り越え、よりたくましくなったように感じさせてくれています。
これからは体を動かしやすい季節になっていきます。
いろいろな新しい経験を子どもたちと楽しんでいけたらと思っています。



今月のねらい

- ・遊びや生活の中で他児や保育者と一緒に触れ合うことを楽しむ。
- ・健康に配慮してもらいながら、生活リズムを整えて快適に過ごす。



楽しかった水遊び

7月に引き続き8月も水遊び&沐浴をして過ごしました。すっかりお水に慣れた子どもたち。「お水しよう」と声をかけると、お顔がパァッと笑顔になります。中には着替えることを忘れてテラスに一目散に走っていく子ども。今月は水風船やビニール袋に色水を入れたものをタライに浮かべ、お水ならではの感触遊びを楽しみました。ためらうことなく触れてみて、プニプニとした感触を楽しんでいましたよ。そして保育者に笑顔に向けて「気持ちいい! たのしい!」を伝えてくれました。



お部屋の中では。。

水遊びをお休みしている子どもたちは、お部屋の中で過ごしました。水遊びの様子をお部屋から見て、窓にかかる水しぶきを楽しんだり、普段は並んでいないブロック遊びを楽しんだり。のんびり、ほっこりと過ごしました。

そしてもうひとつ、子どもたちが大好きになっているものが絵本です。「だるまんシリーズ」「じゃあじゃあびりびり」「いただきますあそび」など、どの絵本も興味深くページをめくる姿があります。「だるまんシリーズ」を保育者が読むと、自然と子どもたちが集まってきてジーッと見てくれます。中にはだるまんと同じように体を動かす子ども。おうちでも絵本を取り入れてみてくださいね。(相坂)



お知らせ

気温差がはげしい季節になっていきます。調節しやすい洋服(半袖、下着、薄手の長袖など)の用意をお願いいたします。気温や体調に合わせて、調節させていただきます。

9月 うさぎぐみ通信

こんがりと焼けた子どもたちの顔を見て、このひと夏をたくさん満喫したのだろうかぁと感じます。9月になったもののまだまだ暑い日が続きますね。汗をかきながらも、うさぎぐみの子どもたちの元気はとどまることを知りません。引き続き水分補給をしっかりと行いながら、元気に過ごせるように努めてまいります。



今月のねらい

- 生活のリズムを整え、健康に過ごす。
- 秋らしい気候の移り変わりを感じながら、自然に触れあって遊ぶ。
- 担任や他児と関わりながら遊ぶことを楽しむ。



♪うさぎぐみ専用プール♪

タライで水遊びを楽しんでいた子どもたち。1 カ月ほど水遊びに慣れてきたところでタライからうさぎぐみ専用のプールを用意しました！大きなプールを見て子どもたちも「きゃー！！」と嬉しそうにはしゃいでいます。水遊びが大好きな子は、プールの中に入ってバタ足をしたり、ワニさん泳ぎをして全身を使って遊んでいます。水遊びを楽しんでいる子の中には、不安そうにプールをじーっと眺めている子もいましたが、お友だちが楽しそうに遊んでいる姿を見て「ちょっと入ってみようかな」と足をつけてみるとすぐに笑顔になって楽しんでいる姿もありました！また遊びを通じて水をかけ合ったり、カップやジョウロを使って他児と関わる姿も見られ子どもたちの成長を感じました。うさぎぐみのみんながキラキラの笑顔で楽しんでプール遊びができて私たちも嬉しく思います。これから始まる秋も、うさぎぐみのみんなにとって楽しい思い出が増えるようにしていきたいと思ひます。



お気に入りの絵本



最近「すうじのうた」の絵本がみんなのブームになっています。絵本が始まるとちょこんと座って真剣に見るまなざしがとってもかわいいです！歌いながら読み進めていくと一緒に「モクモク」や「ガーガー」と口ずさむ様子も。是非お家でも一緒に歌ってみてください。(改田)





まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、プールやお祭りなどいろいろな体験を楽しんだ夏の思い出と共に、一回りたくましくなった様子で元気に遊び過ごす子どもたち。まだまだ汗ばむ時期ではありますが引き続き元気に体を動かし水分もしっかりとり、楽しく過ごしていきたいと思います😊

今月のねらい

- ・生活リズムを整え、夏の疲れにより体調を崩さないように過ごす。
- ・保育教諭や友だちと身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。



☆夏祭り☆

子どもたちが楽しみにしていた夏祭りの日がやってきました。「今日何するの？」といつもと違う雰囲気ドキドキ・ワクワク♪「お金持ってきていないけど遊べるかな💧」と心配する声が聞こえてくるなど、きりん組ならではの意見も😊お祭り会場に行くと「あっちに行こう!」「ここにもお店がある!」と目をキラキラさせていろんなものに興味を持っていました😊“頑張るぞ”のお部屋(肝試し)は入れる子どものみ入りましたが、中が気になるように入ったお友だちに「なにがいたの?」「何があった?」と確認を取っている子どもたちでした。お屋さんをしている5歳児さんの元気な“いらっしゃいませ”の掛け声にはびっくりする子どもの姿があり、微笑ましいばかりです。夏ならではの行事に、楽しく参加することができました😊持ち帰った景品はお家で楽しく遊んでくださいね♪



☆氷絵の具☆

暑い日々が続く中、少しでも涼しくなる遊びをと、氷絵の具でお絵かきをしました。色の付いた氷を見て「これなに?」「食べれるかな?」と興味を持ち、見てくれる子どもたち。「触ってみてごらん」と伝えると、「えっ、冷たい!!」「みて、青になった!」と楽しそうに話していましたよ。画用紙を用意すると、子どもたちから「描いていいの!」と、発信してくれてお絵かきがスタート。氷なので溶けて色が混ざり合う様子を見ながら楽しく描くことができました。普段とは違ったお絵かきの仕方に興味を持ち、積極的に取り組んでくれる子どもたちでした。氷絵の具で描いたお絵かきはかき氷となり、個性豊かな素敵な作品に仕上がりました😊お部屋の外に飾っていますので、ぜひご覧ください♪

田辺



8月も連日のように猛暑が続きましたね。8月はお盆もあったり子どもたちからは「～に行ってきた」「お祭りに行ってかき氷食べた」「キャンプ行って川に入った」など楽しかった思い出をたくさん話してくれました。今週で楽しかったプール遊びが終わりますが、次はたいいく遊びに向けて室内や園庭でダンスをしたり走ったり、子どもたちの体調に十分注意をしながら身体をいっぱい動かして活動していきたいと思います。



～今月のねらい～

- 3 歳児：
 - ・遊びやダンス等を通して、体を動かすことを楽しむ。
 - ・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。
- 4 歳児：
 - ・様々なポーズや体の動きを意識し、遊びやダンスを楽しむ。
 - ・遊びや活動を通して友だちと協力する楽しさを味わう。
- 5 歳児：
 - ・全身を使って動く楽しさ、心地良さをダンスや競技等を通して表現する。
 - ・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。



○プロジェクトテーマ○

【8月：水】

7月に引き続き『水』のテーマをしました。プールで赤・青・緑・黄の4色を使って色水遊びをしていましたが、前よりもたくさんの種類の色を作っていました。微妙な分量の色水を友だちと一緒に混ぜ合わせては「～色みたいじゃない?」「次は～色をいっぱい入れてみよー!」と繰り返し試して楽しんでいました。雨どいを使った際には水が流れていく様子を間近で見たり、ペットボトルのキャップや魚のおもちゃを置き、水の分量や勢いによって流れていくスピードの違いを体験していました。サークルタイムでは、室内のおもちゃを使ってどんなおもちゃが水に浮いたり沈んだりするのかを試しました。子どもたちは事前に用意していたおもちゃで浮き沈みを実際に試して体験すると思っていたのですが、「これはどうかな?」「次はこれも浮かべてみない?」と次から次へと部屋のおもちゃが集まっていました。(笑)“浮沈子(ふちんし)”のおもちゃでは力の入れ具合で中に入っている魚が浮き沈みし、友だちと一緒に「パワー!」と言いながら不思議なおもちゃを楽しんで遊んでいました。2か月の『水』のテーマを通して、水の大切さや性質などを実際に“見て”自分たちで“体験して”興味をもって楽しんで学んでいたと思います。(杉井)



☆夏祭り☆

「パワー!!!」

9月に入っても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すが、子どもたちが大好きな虫探しがもう少ししたら園庭で出来そうかなと思っています。来月は体育あそびもあって子どもたちも楽しみにしています♡今月も体調に気を付けて元気に過ごしていきましょう🍀

今月のねらい

- 3歳児・・・遊びやダンス等を通して、体を動かすことを楽しむ・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
- 4歳児・・・様々なポーズや体の動きを意識し、遊びやダンスを楽しむ・遊びや活動を通して友だちと協力する楽しさを味わう
- 5歳児・・・全身を使って動く楽しさ、心地良さをダンスや競技等を通して表現する・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

★ほしホーム水族館へようこそ★

8月はプール遊びを思いっきり楽しみながら、子どもたちと話していた『ほしホーム水族館』の準備を進めていきました。お盆のお休み中に水族館に行った子どもが多かったようで『シンベエザメ見てきた！大きかった！』『イルカのショーやってた』『水族館にはお土産屋さんもある』などなど経験してきたことを沢山聞かせてくれました。そこからはお客さんを招待するためのチケット作りやお土産作りなど年長の子どもたちが中心となって進めてくれて、あっという間にほしホームの部屋が海の生き物が沢山泳ぐとっても素敵な水族館に変身🐠🐡



水族館には沢山の客さんが来てくれてチケットを他のホームや事務所の先生に配りに行ったり、「こっちにお土産さんありますよ〜」と案内をしたり、描かれている魚の説明をしている子もいました。役割を相談したり、異年齢の友だちに役割を譲ってあげていたり、この水族館あそびを通して子どもが主体となり遊びながら子どもたち同士で育ち合っている様子が沢山見られました😊水族館ごっこは今月に限らずコーナー遊びで続けたいと思います🐠



みんなで作った大水槽

お土産もたくさんありますよ〜★

こちらの水槽にも色んな魚がいます🐠





にじホーム通信

2025年度

9月号

セミの大合唱から、秋の虫が奏でる豊かな音色にハトンタッチする時期。

終わりを迎える夏に名残惜しさを感じつつ、秋の始まりにもワクワクし、子どもたちと楽しみたいと思います☆

また、引き続き体調に十分に注意しながら、元気いっぱい、パワーいっぱい楽しみたいと思います！



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

遊びやダンス等を通して、体を動かすことを楽しむ

4歳児：様々なポーズや体の動きを意識し、遊びやダンスを楽しむ

遊びや活動を通して友だちと協力する楽しさを味わう

5歳児：全身を使って動く楽しさ、心地良さをダンスや競技等を通して表現する

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



★船に乗ってみよう!★

7月から子どもたちと一緒に進めてきた船作りも最終確認をして、いざ乗る日！子どもたちは朝から「早く船に乗りたい！」「ほんまに乗れるのかな？」とワクワクドキドキ♥プールも普段は学年別で入っていますがその日は、船作りをしたチームで入りました。

チーム【ペットボトルパイレーツ】はみんなて話し合い、「二人までなら乗れるんちゃう？」と意見が出たので、二人で乗ることに！「みんなで押してみよう！」と進むために協力して船を押す姿もありました☆最後は三人乗りにもチャレンジして成功しましたよ👏

チーム【カープフェリー】は、三人乗りの船で大きな船が特徴的でした。船に乗り、「遠くが見えるぞ！」とペットボトルを望遠鏡に見立てて遊んでいる姿が見られました☆上手く船に乗ることが出来なくま組さんを「乗せてあげる！」と、抱っこをして乗せてあげるらいおん組さんの姿があり感動しました…。

チーム【ダンダダンきみとアイドルプリキュア阪神カープギャル船】は、「ちょっと怖い」と言って不安になっている友だちを見つけると「一緒に乗る？」と優しく声をかける姿がありました。また、「このチームみんなで乗ってみよう！」と意見があり、みんなで乗るチャレンジ！しかし、船は転覆…。「あかんかったー！もう一回！」と笑顔で楽しんでいましたよ☆

みんなで協力して作った船は、大成功に終わることができました！



～夏祭り～

19日は待ちに待った夏祭りがあり、子どもたちは登園時からワクワクドキドキ♥らいおん組はお店のお当番にチャレンジ！「いらっしゃいませー！」と大きな声でお客さんを呼び、ゲームの説明を上手にすることができていましたよ☆夏祭りではバディで手を繋ぎ、スーパーボールすくいや輪投げ、的当て等をバディ同士で楽しむ姿が多く見られましたよ。お化け屋敷では、「怖い…」や「握手できない…」と不安な表情を浮かべるくま組に「大丈夫！一緒に行こう！」とぎゅっと手を握るぞう組、らいおん組の姿にとっても成長を感じました。お土産のこまもらい、とても楽しい夏祭りになりました😊

(瀧野)

