

すくすく
園だより



こころもからだも
すくすくと



平成31年度
11月号

あおば保育園



表紙の絵を描いてくれたお友だち

りんかちゃん

あきなりくん

はるとくん

ゆうきくん

りょうくん

自分の顔を描いてくれました。

運動会を終えて

園長 尾形 直美

朝・晩は涼しく、虫の声も聞かれるようになり、すっかり秋を感じられるようになりました。が、子ども達は、暖かい日には、まだまだ半袖姿で元気に遊んでいます。また、12月14日（土）に行われるなかよし発表会に向けて、オペレッタ・劇や歌・合奏の練習をはじめています。子ども達が楽しそうに演じる姿を観るのが待ち遠しいですね。当日は、ご協力よろしくお願い致します。

10月14日（月）の運動会は、開会式の前に雨が降り始め、雨の状態をみながらプログラムを変更して行いました。

毎年、10月の三連休の初日を運動会とし、その後の2日間を予備日としてきました。今まで初日に雨が降っても予備日で行えた事により、3日間のうちで運動会が出来なかった場合や、途中で雨が降ってきた時の対応の仕方をしっかり決めていなかった事で、保護者のみなさまには大変ご迷惑をおかけしました。

これからは、このような状況が起きた場合、子ども達が迷わないように速やかに対応し、保護者のみなさまにもご迷惑をおかけしないようにしていきたいと思えます。

10月31日（木）にすみれ組の運動発表会を行いました。

14日の運動会当日も立派でしたが、31日も、子ども達は力いっぱいに行うことが出来、保護者のみなさまにかっこいい姿を見て頂き、とても嬉しそうにしました。

10月22日（火）に行われた即位礼正殿の儀をテレビで拝聴致しました。天皇陛下の「国民の幸せと世界の平和を常に願い、国民に寄り添いながら…」というお言葉を聞きました。あらためて、新しい時代の幕開けを実感し、未来へはばたく子ども達にも思いを寄せました。

あおば保育園の子ども達が笑顔で楽しく過ごせるように、保護者のみなさまが安心して預けられる保育園になるように、また職員にとっては働きやすい環境となるように日々努力をしていきたいと思えます。

よろしくお願い致します。



子ども達の成長と共に

保育士 齊藤

私は現在、3歳児もも組の担任をさせて頂いています。もも組での生活が始まり7か月が過ぎました。

振り返ると4月当初、子ども達は慣れない担任や場所に戸惑う姿も見られ、私は「どうしたら不安や緊張を取り除き笑顔やその子らしさを引き出すことが出来るだろうか、自分自身の力で行なうことに充実感や喜びを感じてもらえるだろうか」と考えました。一日を振り返り、もっと別の関わり方が出来たのではないかと、ちがう言葉がけをした方が良かったのではないかと試行錯誤しながら、子ども達と関わってきました。

そんな中で少しずつ保育者や場所、もも組になってから始まったリトミック指導や体育指導、音楽指導などに慣れてきたことで笑顔が増えてきた子ども達。もも組のおにいさん、おねえさんだからと様々な行事、指導にとても意欲的に取り組む姿がよく見られるようになってきました。

担任をさせて頂いていることで、子ども達の成長は日々身近に感じることができます。着替えは保育者と一緒に行なっていたのに、いつの間にか「一人で出来る！」と前後左右をしっかりと確認して懸命に洋服を着たり、また脱いだ洋服を丁寧に畳んで片付けたり…一人遊びが主だったのに、気の合う友だちができて「一緒に遊ぼう！」「次、これ貸してね」「ここは、もっとこうしようよ」「ありがとう」「ごめんね」など言葉でやり取りをし、子ども達なりにイメージを共有し発展させながら遊ぶ姿に友だちとの関わりも深まってきたと感じました。日々の生活の中で友だちとの関わりを通して一緒に遊ぶ楽しさ、嬉しさなどの喜びを感じながら過ごしているのではないのでしょうか。

毎日を共に過ごす中で子ども達の一步を大切に見守らせていただきました。一步踏み出すには、不安を抱えていたり、緊張したりと色々な思いがあったと思いますが、子ども達は勇気を振り絞り踏み出してくれました。多くの経験や友だちとの関わりを通して心も体も少しずつ成長してくれているように思います。また、子ども達の成長と共に私自身も一緒に学ばせてもらい笑顔やパワーをもらっています。

子ども達にとって「知らない先生」だった私ですが、名前を覚えて呼んでくれた時は、とても嬉しかったです。朝、登園してきた子どもが笑顔でかけよってきて「せんせい、おはよう」と言ってくれる。それだけで一日がんばれます。しゃがんでいる所に飛び込んできてくれると本当にかわいくてたまりません。これからも、子ども達の可愛い笑顔をたくさん作っていけるように、様々なことを一緒に楽しみながら過ごしていきたいと思っています。



給食だより

平成31年度
11月号
栄養士 高部

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。柿など旬を迎える果物が沢山あります。子ども達に、美味しい果物の味を覚えてもらうチャンスです。離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。また、23日は「勤労感謝の日」です。食べ物はどこから来るのかを知り、それに関わる人達に感謝することを子ども達に伝えましょう。

身体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

・身体をあたためるメニュー

おでん、雑炊、シチュー
グラタンなど

・身体をあたためる食品

ネギ、ニラ、玉ねぎ、生姜、人参
にんにく、南瓜、牛蒡、大根など



今月のレシピ 小松菜と大豆のお浸し

材料（大人2人分 子ども2人分）

- ・小松菜……………150g
- ・人参……………1/2本
- ・大豆の水煮…20g
- ・しょうゆ……2g
- ・めんつゆ……6g



作り方

- ①小松菜はよく洗い茹で、冷水にあてて絞り食べやすい大きさに切る。
- ②人参は皮をむき千切りにし、茹でる。
- ③しょうゆとめんつゆは合わせておく。
- ④①②、大豆を合わせて和える。
- ⑤③を加えながら味を調えたら完成。

朝食と生活リズムの関係

しっかり朝ご飯を食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。また、毎日3食決まった時間に食事を摂ることで規則正しい生活習慣が身に付き、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

卒乳のタイミング

離乳の完了が近づき、一日の栄養がほぼ食事とおやつでとれるようになると、補充の母乳やミルクを飲まなくても満足するようになります。離乳食をあまり食べないからと、母乳やミルクに頼らないで、食事の時から「食の楽しさ」を教えていきましょう。



アンガーマネジメント

主任 大嶽 めぐみ

最近、何かにイライラ(怒り)を感じたことはありましたか？

それは、仕事、家庭、社会等、どんなことでしたか？私には反抗期真っ只中の中3と小6の2人の子どもがいます。常に子ども中心に生活が流れていきます。そんな子ども達に私はイライラを感じるがあります。先日も大したことがないことにイライラしてしまいました。それは「食べ終わった食器を片付けなかった」ということです。普段なら「もう、片付けてね」と言って片付けてしまうことも、その日はなぜかその大したことの無いことに注目してしまい、遂にイライラが爆発してしまいました。

先日、アンガーマネジメントの研修に出席した時の話です。「アンガーマネジメント」とは、怒りの感情をコントロールすることで「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること」その線引きが出来るようになることだそうです。身近な人ほどイライラしてしまい、それを感情的に伝えて後悔してしまうことがあります。そうなる前に感情的になったら、6秒待ち少しクールダウンした後、冷静な判断で自分のリクエストを伝えましょう。とのことでした。怒りのメカニズムは、理想と現実のギャップから生まれ「〇〇は、こうあるべきだ」と考え、出来事に意味づけをしてしまうことで起こると考えられています。

話を戻し、私のイライラの原因「食べ終わった食器を片付けない」ということを怒りのメカニズムに当てはめると、食器を片付けないという出来事に「自分で使った食器は片付けるべき」という意味づけをして、イライラが爆発したことになります。研修中、なるほど！と納得してしまいました。(一人でニヤニヤしてしまいました。)

なかなかその場では冷静な判断は難しいですが、自分がどのようなことに意味づけをするのかを知ること、何にイライラするのかがわかり、怒らなくてもよいことがわかるのではないかと思います。それと同時に子ども達には感情的にイライラしてしまったので、申し訳ないと反省しました。とても身近で大切な存在だからこそ冷静ではいられないこともあります。でもそんなときは、6秒待ち怒りの感情をコントロールできるようにしていきたいものですね。



1 1 月 ・ 1 2 月 の 行 事 予 定

1 1 月		
6	水	避難訓練 《散歩中の地震発生を想定して行います》
7	木	英語あそび 《4・5歳児が参加します》 子育て支援 《地域の方の子育て支援です 室内遊び・制作・園庭開放を行います》
8	金	歯科検診 立川北口ナオ矯正歯科医院 福島直人院長 (立川市曙町) ◎9時30分より始めます なるべくお休みしないようご協力をお願い致します
12	火	音楽指導 《3・4・5歳児が参加します》
14	木	誕生会 《11月生まれのお友だちをお祝いします》
25	月	おはなし会 《5歳児のみ》
26	火	音楽指導 《3・4・5歳児が参加します》
1 2 月		
3	火	発表会総合練習・劇《全クラス》
5	木	発表会総合練習・歌・合奏《3・4・5歳児》
10	火	発表会総合練習・劇《全クラス》 *写真撮影があります なるべくお休みしないようにご協力をお願いします
12	木	発表会総合練習・歌・合奏《3・4・5歳児》 *写真撮影があります なるべくお休みしないようにご協力をお願いします
14	土	なかよし発表会 ☆詳しいことは後日お知らせします
16	月	美術指導 《4歳児のみ》 おはなし会 《5歳児のみ》 第6回 世代間交流会 《3歳児が参加します》
17	火	テーブルマナー 《5歳児のみ》
18	水	移動動物園・子育て支援 《保育園の園庭にかわいい動物達がきます》
19	木	誕生会 《12月生まれのお友だちをお祝いします》 子育て支援 《地域の方の子育て支援です。誕生会に参加します》
23	月	クリスマスコンサート《バイオリン&ピアノ》 避難訓練 《午睡中の火災を想定して行います》
24	火	クリスマス会
28	土	年内最終日 《12/29～1/3まで休園》

編集後記

先日、地域の小学校の「幸町まち探検」という授業で、2年生の児童（卒園児5名を含む6名）が来園しました。懐かしい園内を見学し、練習してきた挨拶やインタビュー等それぞれの役割を立派にこなし、成長した姿を見ることができました。あおば保育園は卒園生がたくさん遊びにきてくれる保育園です。子ども達の成長した姿を見られるのが何よりも嬉しいことです。

さて、2学期も後半になりました。各クラス「なかよし発表会」の練習も始まりました。昨年よりも成長した子ども達の姿を見て頂けると思います。子ども達への励ましの言葉かけをどうぞよろしくお願い致します。

フリー保育士 中村則子