

9月

令和2年9月1日

ちびっこの森通信 vol.178



★★今月のテーマ★★

- ・運動と休息のバランスを取りながら活動に取り組む
- ・身近な自然に触れ、季節の移り変わりを感じる



～今月の園内学習～

- ・足し算…9の段
- ・掛け算…9の段
- ・数字カード…1～20の数字
- ・食べ物カード…今月の旬な食べ物
- ・漢字カード…小学校1学年で習う漢字30
- ・歴史カード…「坂本龍馬」ほか
- ・ひらがなカード…「ま行」
- ・国旗カード…メキシコほか
- ・地理カード…愛知県ほか中部地方
- ・声に出して読みたい日本語…論語
- ・英会話…動物、曜日、季節の種類
- ・北アメリカ各国
- ・魚へんの漢字…「かます」「にしん」
- ・木へんの漢字…「からたち」「くすのき」
- ・絵画カード…「目を閉じて」他



♪今月の歌♪

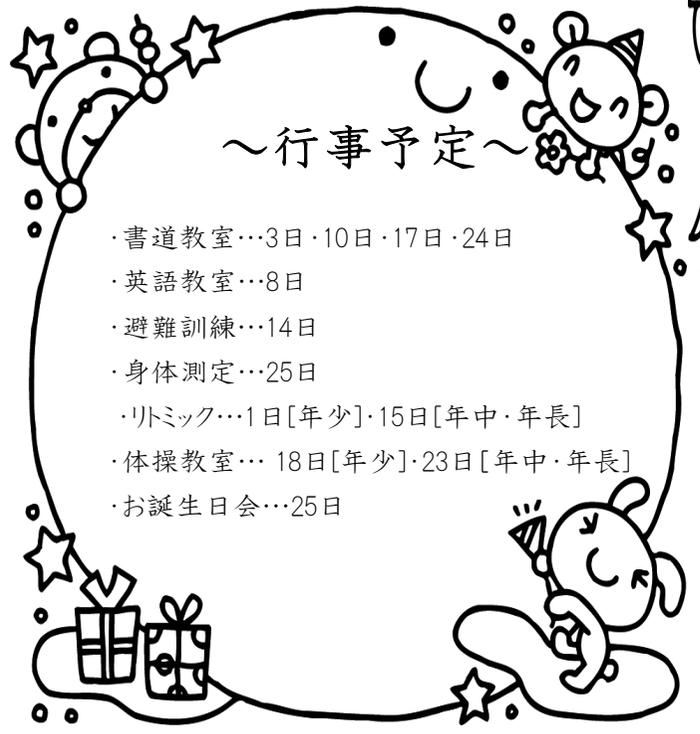
- ◆ちいさい秋みつけた
- ◇山の音楽家

～運動会のお知らせ～

・日時：令和2年10月3日(土)  
午後1:20～3:00すぎ

・場所：佐伯区スポーツセンター  
大体育館

※…本会の詳細につきましては、  
後日ご案内しますのでよろしく  
お願いします



～行事予定～

- ・書道教室…3日・10日・17日・24日
- ・英語教室…8日
- ・避難訓練…14日
- ・身体測定…25日
- ・リミック…1日[年少]・15日[年中・年長]
- ・体操教室…18日[年少]・23日[年中・年長]
- ・お誕生日会…25日

3歳児だより

「こどもは風の子、大人は火の子」の諺は本来、寒い冬用ですが、暑い夏でも「こどもはへっちら、大人はへトへト」と暑さに参ることから、もしかしたら「全季節」に当てはまるかもしれません?!とは言え、厳しい残暑を甘く見ることは出来ませんので熱中症対策も万全にしながら、水遊びと並行する形で外遊びも取り入れていきました。今夏は感染症の関係で、「プールde水遊び」が出来ないのは残念な限りですが、思いっきりホース・シャワーで頭から足までザァ〜と水浴びし、すっきりした表情が何とも言えません。他にも、お友だち同士で水をかけあったり、ペットボトルシャワーでおしとやかにジャ〜と遊んだり、水遊びで「涼」を取りながら楽しみました。当初は、水恐怖症で受け付けなかった子も肩シャワーから始まり、徐々に馴染み、他の子に負けないくらいにホースシャワーに飛びついています。水遊び前後の服の着替えでは、着脱や衣服の整理整頓を自主性に任せ、自らが出来るように仕向けています。時々、声掛けや補助を必要とすることもあります。一人ひとりが頑張っていて取り組んでくれているのが何よりです。引き続き、熱中症とコロナに気をつけながら、季節の移り変わりにも目を向けられる外遊びに取り組んでいきたいと思ひます。



4歳児だより

「いつまで続くんだぁ〜」と思っていた夏も朝夕の涼しさで秋を感じる今日この頃。先月は、何と言っても「ホース・シャワー」で豪快に水遊びを楽しみ、ジョウロや水鉄砲での水の掛け合いなどで毎回、大はしゃぎで盛り上がり上がっていました。昨夏は、まだ「水、嫌い」とばかりに、敬遠がちだった子も今夏は一切、見当たらず、こどもたちの成長ぶりを実感しました。他には、体操先生の厳しくも温かい「鉄棒をギュッと握り、手を絶対離さないように!」の指示に頑張っていて、10秒ぶら下がり、足を上下させて、最後に足掛けまわりにも挑戦する鉄棒の練習に熱が入っています。特に、クルッと回することはこどもたちにとって上下が逆転し、普段からすると異次元体験なので、慣れない子には尻込みするばかり…でも、他のお友だちが果敢に足掛け回りに挑戦している姿を目の当たりにしたり、他の子の温かい応援もバネとなり、何とか苦手を克服するところも見られるようになってきました。これからは夏疲れ、熱中症にコロナに対して引き続き、気をつけながら外遊びに取り組んでいきたいと思ひます。



5歳児だより

熱中症警戒アラートを目にしない日がない程、灼熱の太陽が容赦ない暑さを寄越し大変な8月でしたが、そんなことをもろともせず「キャ〜!」と歓声を上げ、みんなは水遊びde減暑対策で乗り切りました。他には、年長児の特権(?)の一つ、「絵の具活動」がスタート。みんなはそれぞれ筆、筆洗バケツにパレットの絵の具セットを新調し、これからの創作活動に生かしていく予定です。その手始めとして、「青空に咲くお花」をテーマに、大きな画用紙に色塗りをする体験をしました。まずは、保育スタッフの手順、約束事項等を確認し、みんなはお互いに相談したり、見せ合いっこしながら課題の絵を塗っていきました。最初の関門は、お花の色塗り、輪郭をはみ出さないように線に沿って慎重に塗ったり、「そんなの関係ない」とばかりに大胆に塗ったりと様々ですが、色塗り体験は楽しそうでした。また、バックの青空や大地も塗りムラのないようにしたり、あえて重ね塗りしてグラデーション風に仕上げたりと個性溢れる出来映えとなっていました。これからも絵の具筆使いや混色による色の創造性などを通じ、絵の具の楽しい世界が巡れるといいな〜と思ひますのでよろしくお祈りします。



給食だより

～きのこってすごいんじゃない!!～

「秋といえば、食欲の秋」と言われるように、鮭、秋刀魚など魚類をはじめ、じゃが芋やかぼちゃなどの野菜といった栄養価の高い、旬な食材が豊富。また、時節柄「食」が進む時季になることから、そう受け継がれてきているのも頷けます。さて健康維持増進に必要な「ま(豆)・ご(胡麻)・わ(わかめ=海藻類)・や(やさい)・さ(さかな)・し(しいたけ=キノコ類)い(いも類)」の語呂合せで知られる食材ですが、その中で「キノコ類」を今回はクローズアップします。まず、樹木に寄生しているから「キノコ=木の子」なのですが、例えば、ブナ科の椎(シイ)の「しいたけ」や松の「まつたけ」、地面一面に生える「しめじ=占地」など、生息状態で命名されています。次に、その栄養素としてはまず骨や免疫機能を高めてくれるビタミンDやβグルカンを含み、最近では「がん」予防効果も注目を集めています。その他、(しいたけに含まれる)血中の悪玉コレステロールを下げ、善玉コレステロールを高め、血圧を下げる効果のエリタデニンや腸内環境を整え、ダイエット効果が見込める植物繊維を含んでいます。そんな栄養素を効果的に体内に取り込むには(栄養素が溶け出してしまうことを念頭とした料理の)炒め物やスープが最適。ただ、舞茸など風味や食感が特徴的な食材は炒め過ぎ等に注意しましょう。その他の注意点はビタミンDは油との相性がいいので油料理がベターで、冷凍保存はうまみ成分のアミノ酸が壊れる際に増すのでお薦めの保存方法です。これからの季節は、夏に蓄積された疲労で夏バテを起こしやすい時期ですので これらの栄養素を摂り入れ、元気に過ごしていけるようにしましょう!

