

令和7年9月1日

# 9月 ちびっこの森通信 vol.100

☆☆今月のテーマ☆☆



- ・適度にくつろぎ、自分のリズムで過ごす気持ち良さを感じる
- ・運動会に期待を持ち、体を動かす気持ち良さを味わう



## ひよこぐみ(0歳児)



暑い日が続いた先月。子どもたちは水遊びで涼をとったり、1、2歳児と魚釣りごっこやスイカ割りごっこなどをして過ごしました。魚釣りではお兄ちゃん・お姉ちゃんの遊び方をじっと観察してから挑戦する0歳児さん。釣り竿の先にあるマグネットに魚をくっつけようとしたり、スイカ割りでは、手を使って割ろうとする等、自分たちなりのやり方を編み出して楽しんでいました。異年齢で活動することで”やってみよう”という意欲が高まるので、今後もこのような活動を大切にしていきたいと思います。今月は運動会があります。一人でのお座りが安定した子、ハイハイからつかまり立ち、つたい歩きができるようになった子、それぞれの成長に合わせて、親子で楽しんでもらえるような遊戯を考えていますので、ご参加よろしくお願ひいたします。



## うさぎぐみ(1歳児)



先月は水遊びや氷絵の具を使った製作など、夏ならではの活動を存分に楽しみました。氷製作では、カラフルな氷が並んだ製氷皿を見て、興味津々の子どもたち。カチカチに凍った氷の冷たさに驚き、手に取ろうとしない子もいましたが、氷が画用紙の上で溶けて色づいていく様子を見ると、次々に氷絵の具を手に取り、描くことを楽しんでいました。最近は午睡用のタオルを自分で畳んでカゴに入れようとしたり、ズボンや靴下の着脱に挑戦したりと、自分でやりたいモードの子が増えてきました。保育者の助けを借りず、最後まで自分の力で頑張ろうとしているので、一人ひとりの気持ちを汲み取りながらサポートしていきたいと思います。今月末の運動会に向けて練習を始めました。当日は緊張して涙が出てしまう子もいると思いますが、温かいご声援をお願いいたします。



## ぱんだぐみ(2歳児)



先月の暑さに負けることなく、子どもたちは元気にいろいろな活動をしました。郵便キットを用いたお手紙ごっこでは、各自がお家の方に書いたハガキを郵便屋さんに変身した2歳児が消印を押し、郵便カバンに入れてみんなのロッカーに配達。お友だちと協力して取り組む姿に成長を感じました。活発な子どもたちは、風船とビニールテープで作ったボールがお気に入り。プレイルームに設置したゴールにめがけてキックしたり、お友だちが投げたボールをキャッチしたりと全身を使って遊んでいます。活動の間にはマイ水筒を手に取り水分補給。自分の水筒はもちろん、友だちの水筒も覚えており、「〇〇ちゃんの水筒あるよ」と教えてくれる子もいます。運動会練習でも、困っているお友だちに声をかけたり、迎えに行ったりと気にかけてくれる姿が見られます。17人が団結して練習に取り組んでいるので、当日の子どもたちの勇姿を楽しみにしていきましょう！



### ～行事予定～

- ・英語教室…9日
- ・身体測定…12日
- ・リミック教室…16日
- ・誕生会…19日
- ・体操教室…24日
- ・運動会…27日
- ・避難訓練…29日

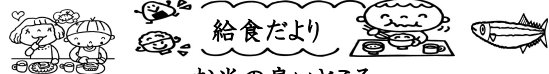


～今月のうた～

- ◆ とんぼのめがね
- ◆ おすもくまちゃん

**おねがい**

秋の交通安全運動が9月21日(日)から9月30日(火)まで実施されます。登降園時には、必ずお家の人と手をつなぎ、駐車場では遊ばないなど、正しい交通マナーが習慣づくよう、話をしていきますので、保護者の皆さまにもご協力をお願いいたします。



### 給食だより

#### ～お米の良いところ～

まだまだ暑い日が続きますが、もうすぐ食欲の秋がやってきます。秋は新米のおいしい季節です。今回は私たちの食事には欠かせないお米についてお話したいと思います。

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーとして利用されます。生命を維持する司令塔として重要な脳を働かせるのが、このブドウ糖です。さらにお米には身体形成に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれています。「ごはんのおかず」と言われると卵や肉料理、魚や煮物、炒め物などたくさん思い浮かびます。私たちの健康のためには、お米を中心にさまざまなおかずを組み合わせることで、バランスの良い食事をとることが大切です。

栄養面以外にも、パンや麺の粉ものに比べ、粒で食べるお米は噛む回数が増えるため、脳の働きをよし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。また、消化吸収が緩やかで腹持ちが良く食物繊維が豊富なため、肥満や便秘の予防にもなります。

お米を食べるとたくさん良いことがあるとわかりました。パンや麺はお米に比べると脂質や塩分が高いため、食べすぎには注意が必要ですが、手軽に食べることでできる優れたエネルギー源です。忙しい朝はパンにするなど食べるシーンや体調などに応じて使い分けてみてください。