7月 ちびっこの森通信

令和5年7月1日

vol.74

☆★今月のテーマ★☆

・外遊びでしっかり汗をかいたり、積極的に夏遊びをする

・七夕に興味をもち、飾りつけなどを楽しむ

ひよこぐみ（0歳児）

園の環境にもすっかり慣れ、笑顔で過ごすことが多くなり、天気のよい日には他の月齢児と共にバギーでお散歩が楽しみの一つとなってきました。時折、心地よいそよ風が吹き寄せてくる中、バギーから見回せる景色を目に焼き付けるように観察しているのが印象的です。室内ではハイハイやつかまり立ちでお気に入りの玩具を手にしてまったりタイムが日課となっています。保育士とは”いっぽんばしこちょこちょ”でたっぷりとスキンシップを楽しんでいます。先月は「歯と口の健康週間」や「時の記念日」といった行事のペープサープなどの催しに目をひときわ爛々とさせながら鑑賞していました。これからの暑い夏は水あそびに慣れ、涼をとり、元気に過ごしていければと思います。

うさぎぐみ（1歳児）

春と違ってジメジメとうっとしさと気温上昇の季節の変わり目はまだ体温調整ままならいみんなにとっては酷な時期で体調を崩すこともありましたが、元気に回復して過ごせているので何よりと感じています。最近、こどもたちは親指と人指し指を器用に使って出席簿シールを台紙から剥ぎ、貼るようになってきました。また、なぐり描きのお絵描きでは丁寧に「点」や「線」を描こうと集中する姿が見られるようになってきました。園内ではスモック姿で過ごすようになったのですが、その着脱も段々と要領を覚え、スムーズにできるようになってきています。一つひとつの成長が本当に目覚ましいスピードですね。今月の水あそびでは水に慣れ、厳しい暑さをクールダウンして涼んだ身体で元気チャージができればと思いますのでよろしくお願いします。

ぱんだぐみ（2歳児）

以前の鮮やかな色の花から緑色の苗がプランターにお目見えし、最初の内は「なに？」といった感じでしたが…みんながせっせと水やりのお世話をしていくと、緑色の苗は除々に大きくなり、小さな黄色の花が咲いたと思っていたら、いつの間にか緑色の実がなってきてようやく「トマト」と認識できるようになってきました。「おおきくなっとる」や「かずがふえとる」とちょっとした変化も感じながら、赤く熟すのを心待ちにしているのが微笑ましく感じます。先月の「歯と口の健康週間」で歯みがきの仕方や意義を再確認したので食後の歯みがきは丁寧で歯や口を大事にしようという気持ちが芽生えてきたのは何よりと思います。また、こどもたちの間では紫陽花が密かなブームで語彙も増してきていることから「あった」「どこ」「あそこ」「○○色じゃね」とか会話が弾むようになったのは素晴らしいと思います。今月の水あそびではお約束などを守り、みんなが楽しく涼を取り、元気に夏を乗り切っていけるようにしたいと思います。

～行事予定～

・英語教室…4日
・リトミック教室…6日
・七夕会…7日
・体操教室…12日
・身体測定…14日
・誕生会…19日
・避難訓練‥26日

♭今月の唄～♪

◇たなばたさま

◇トマト

～保育のポイント～

赤ん坊は親の都合など少しも構わず、お腹がすいたといっては泣き、大便をしたといっては泣いています。つまり、こどもは本来、極めて自己中心的でわがままな存在です。しかし、赤ん坊も、自分の要求が必ずしも通るとは限らないという体験を繰り返しながら育っていく内に、次第に社会性が発達し、自分のわがままを控えていくようになります。

昔も今もわがままな子はいますが、昔の「わがまま」には、何不自由なく育った世間知らずという響きがあり、それをこどもの世界でも「是」とすることはなかったように考えられます。しかし、「少子化」と言われる昨今は、こどもに親がかける時間が当然、多くなり、「わが子可愛さ」の余りにこどもの要求は何でも通してしまいがちで、わがままは助長される傾向にあり、結果としてわがままな子が育ちやすい家庭環境と言えるかもしれません。そこで、この傾向を直すには、これまでの親子関係を根本的に洗い直しと同時に、こどもに自分のわがままを客観的に認識させることも大事と言えます。それには、心理療法でよく行われている「ロール・プレイング」（役割演技）という手法を取り入れてみるのがいいかもしれません。「ロール・プレイング」とは、ある役割を演じさせることによって、自分自身を見つめ直させることを目的としたもので、いじめっ子などの問題児が、いじめられっ子の役割を演じるだけで、その粗暴な性質が改められていったという例は数多くあると聞きます。この「ロール・プレイング」を生かすとすれば、年下のこどもの世話をさせるというのが、もっとも手軽な方法であり、自分より年下の子の世話をすると、自分のわがままが通らないことをまず発見するはずです。世話をするということは、否が応でも、相手の要求に応じなければならない面があるからです。また、相手のわがままな面にぶつかって、わがままというものが周囲の人にどんな感じを与えるのかも、年下のこどもとの関係から学んでいくでしょう。このようなことが分かってくると、周囲の大人がヤイヤイ言わなくても、そのこどものわがままな面は自然と少なくなってくるはずです。

～「しつけの知恵 （多湖輝著）」より抜粋～

給食だより

日本には四季があり、清々しい春とは好対照な高温多湿で心も身体も痛めつけられる夏の季節へと移り変わろうとしています。人間もそうですが、他の動物や植物は季節の環境に適応しながら生きています。植物はそんな過酷な自然環境に抗い、内部にパワーを秘めて生きています。そのパワーは紫外線や害虫などから身を守るための機能性成分で植物の色、香り、苦味、辛味などを指します。所謂、これが植物の「旬」と言われるもので人間や動物が体内で作りだすことができない「第7の栄養素」と言われる「（ギリシャ語で植物）フィト・（英語で化学物質）ケミカル」を指し、これらは野菜や果物を食べることで取り入れることができて健康の維持や増進に繋がると言えます。夏野菜を色ごとに大きく7つに大別すると(1)赤：リコピン／血流改善（トマト、パプリカ、スイカ）(2)黄：ルテイン／抗酸化作用（とうもろこし、しそ）、(3)橙：βカロテン／皮膚や粘膜の健康維持（ニンジン、かぼちゃ）、(4)緑：クロロフィル　／ デトックス効果（ピーマン・オクラ）、(5)紫：アントシアニン／目の健康（茄子、ビーツ）、(6)白：イソフラボン・アンチエイジング効果（枝豆、大豆）、(7)茶：βグルカン／免疫力向上（きのこ類、大麦）

これからジメジメ感たっぷりに段々と厳しい暑さの夏が到来すると食欲が次第に落ちて最悪のケースとして夏バテをしてしまわないとは言い切れません。そこで、フィトケミカル（植物性の化学物質）たっぷりの「旬」な夏野菜を効率よく摂取し、身体内部に「旬」パワーを摂り入れて元気に過ごしていけるようにしましょう！