



令和2年9月1日
9月 ちびっこの森通信 vol.40



☆☆今月のテーマ☆☆
・身近な秋の自然に触れて、興味や関心をもつ。
・十分に身体を動かして遊ぶことを楽しみ、運動会に期待をもつ。



うさぎ組(0歳児)



先月 新たな仲間一人が加わり、0歳児組もほぼ満杯状態で賑やかな折り返し月を迎えました。その子は、保育所に以前、通っていて園生活をスムーズに切れたのが何よりでした。さて、暑い夏に欠かせないのが水遊びで、手づくり桶に水を汲んで戻し入れたりして遊びました。また、タライの水に浸かり、半身浴よろしく“涼”を取り、(代替で)室内の沐浴を楽しみました。身体を動かした後の楽しみはお昼ご飯ですよね。手づかみ食べからスプーンなどの食具を掴み、料理を掬って上手に食べる子もいたり、成長ぶりの色々。離乳食組は、“モグ、モグ、ゴックン”と食事の基本動作が身につき、食べ残しもほとんどないくらいに食欲も旺盛。今月からは10月の運動会に向け、準備も進めていきますが、(一人ひとりが)今できることを無理のない形で練習し、当日にそれが披露できるといいなあ~と思います。どうぞ、お楽しみに!!



うさぎ組(1歳児)



今夏は、“3密”を避ける観点からみんなで一緒にプールで水遊びが出来ない分、数個のタライで距離を取り、水遊びをしました。“これから何がはじまるのか”が皆目、検討がつかない分、お着替えの段階ですですに不安で涙目になる子もいましたが、徐々に慣れてくると 逆に期待感たっぷりに目をキラキラさせてくるようになってきました。ですから、室内の沐浴では味わえないダイナミックなシャワーの水浴びはねっとりとした暑さを吹き飛ばすのには最適で、すっきりした気分が晴れ晴れとした表情が全てを物語っていました。活動後の楽しみは、給食で年度初めの偏食傾向も解消し、パクパク、モリモリとスプーンやフォークを上手に使い、食べ進めていきます。月齢的には、自我も出て来る時期でもあり、自主性を大事にしながらバランスよく、きっちりと生活基礎習慣が身につけられるようにしていきたいと思っています。



ぱんだ組



水遊びの際、こどもたちから「プールじゃないの?」と素朴な疑問が寄せられ、「今年は、バイキンマンがねえ~…」と説明し、“タライde水遊び”することの了承を得、今夏がスタートしました。初期段階は、手づくり桶に水を掬って、タライに流し入れるという極めて可愛い遊びに終始していましたが、慣れてくるとペットボトルシャワーde水浴びを頭に腹に当て、水のヒンヤリ感を存分に楽しんでいました。そんな甘っちょろい程度では飽き足らず、ついにはホース・シャワーde大胆かつ豪快な水浴びで締めとなり、“ビチョ、ビチョ~”になりながらも大満足のひとときとなりました。水遊び前後の服の着脱も「前はこっち?」や「(これで)合ってる?」という確認は入りますが、着実に一人でできるようになってきているのが頼もしく感じます。今月は水遊びから外遊びへと衣替えとなりますが、依然残暑は厳しいので気をつけていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



給食だよ!



~行事予定~

- ・英語教室 …1日
- ・体操教室 ※…2日(2歳児)
16日(0・1歳児)
- ・外ミック教室 …10日(全園児)
- ・身体測定 …17日
- ・誕生日会 …25日
- ・避難訓練 …30日

※…当日は体操服着用で登園してください



♪今月の唄♪

- ◇大きなくりの木の下で
- ◆とんぼのめがね
- ◇おしのこえ
- ◆バスごっこ

◆◆新しいお友だち◆◆

☆たなか はるまくん(0さい)

★たけやす まいちゃん(1さい)



「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不可欠な「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!!