

夏休みはいかがでしたか。今日はプール閉めを行いクラスごとに得意な泳ぎを披露してくれました。「がんばれー」と応援の声や「すごーい」と真剣な眼差しで披露してくれる子どもたちの泳ぎを見ている姿がとても印象的でした。また、得意な泳ぎを披露する子どもたち一人ひとりの誇らしげな姿に成長を感じました。

第48回 全国合同研究集会（合研）に参加しました。

合研は全国の子どもに関わる人たちで作る手作りの研修です。今年は島根県で開催されました。保育者はもちろん保護者や研究者など様々な人たちが“子どもたちにとってより良いものを”と学び合いました。

分科会では、それぞれが学びたいテーマにわかれて学習をしました。

基礎講座の“こんな時代に生きる私たちの保育・子育て”に参加し、保育制度の話や情勢の話から今の時代に求められる保育と大切にしたいことについて学びました。

3日目に行われた、開催地企画では「平和について」をテーマに朗読劇や歌などで構成され心打たれる内容でした。当時は小さく記憶もあまりなかった方が実際に戦争へ行ったお父さんが家族に宛てた手紙を大事にとっていて戦争について語ってくれました。また、現地の小学生が戦争について学んだ中で感じたことを話してくれました。未来ある子どもたちの笑顔を守るために私たち大人に出来ることは何なのかを改めて考える時間になりました。3日間の研修を通して職員、保護者、地域の人たちや全国の仲間と繋がるのがより良い保育の実現出来る力になるのだと感じました。

桃二小震災救援助運営連絡会に参加しました。

震災救済所とは、震災によって被災された方の救済・救護をするための拠点として開設されます。救済所では、飲料水や食料、生活用品などの救済物資の配布などを行います。

11月3日（祝）は震災救済訓練を行います。当日は運営連絡会が中心となり桃二小や萩窪高校の生徒さんやボランティアの方も参加します。保育園でも災害に備えて備蓄等の見直しを行っている所です。いざという時の備えについて改めてお家でも確認してみるのでもいいかもしれませんね。

- 今年も4、5歳クラスの子どもたちがけやきプールに遊びに行きました。

保護者の皆さまの参加とご協力ありがとうございました。



すずらん 9月

<地域子育て情報誌> 荻窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室 03-3391-5176

2016年9月1日

今年の夏は、天候により例年より少なめのプール・水遊びでした。得意な泳ぎを見せてくれたり、“わーい”と子どもたちの楽しそうな声が屋上に響いていました。

離乳食作りに大活躍

～だしの取り方～

<和食の基本 鰹だし>

鰹だしは和食には欠かせません。

体に良いとされている和食、子どもたちにも伝えていきたい味です。

<だしの取り方>

- ① 鍋に昆布（4～5cmの長さ）・水に加えて火にかける。
- ② 沸騰直前に、鰹出汁を加えて火を止める。
- ③ しばらく置いてから、出汁をこして使用する。
- ④ まとめて取って、製氷機に入れば使いたい分だけ取り出せます。

<何かと便利・万能・鰹だし>

昆布は煮干し・鰹・干し椎茸一緒に使用するとそれぞれの出汁の旨味が増します。前日に鍋や容器に昆布+水を加えて置けば、美味しい昆布だしが取れます。

時間のある時に・・・昆布を使いやすい大きさにカットしておくとう便利です♪

おおきくなあれ

9月16日（金）

10：30～11：30

身体測定

絵本

ふれあい遊びなど

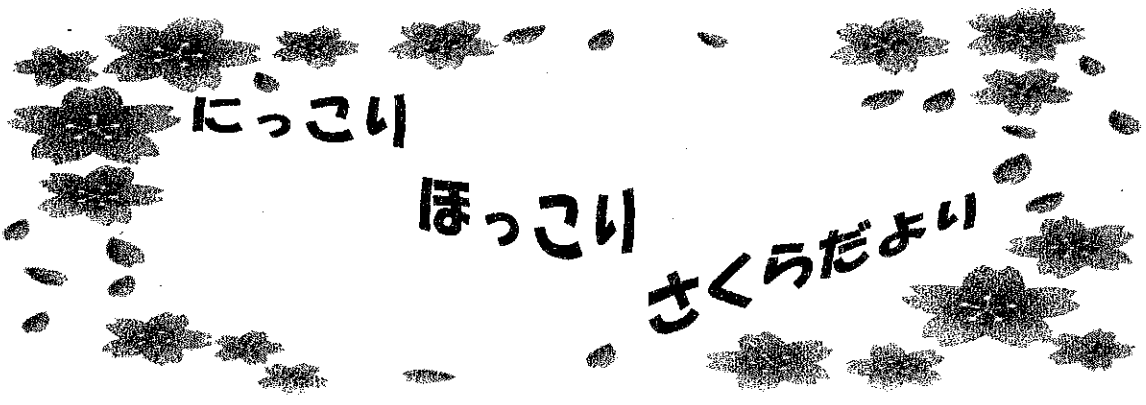
予約の必要はありません。お気軽にお出かけ下さい。

“ふれあい保育”

随時受け付けています。

触れ合い保育は親子で同年齢クラスに入り、一緒に遊びます。

食事の提供もしておりますので、離乳食で困っている事など栄養士が相談に応じる事も出来ます。ご希望の方はお電話下さい。



まだ、暑い日が続いていますが、吹く風が涼しくなって秋が近づいてきている雰囲気ですね。夏には沢山お出かけして、土産話をたっぷりと聞かせてくれたサクラ組の子どもたち。いろいろな経験を体験して、遊びも広がっているようです。

一時保育では、夏の間は「水遊び」を多く取り入れて遊びました。はじめは、水がかかる事も嫌だったお子さんもありましたが、繰り返し遊ぶことですっかり慣れていたようです。「水遊び開始直後はあんなに泣いていたのになぁ」と夏を振り返りつつ、子ども達の成長が垣間見えます。

これからも暑い日は続きますが、季節の変わり目。「夏の疲れ」も出てくる頃ですので、ゆっくりと過ごして、体調を整えていけるといいですね！

<見て 真似る!!>

一時保育では、夏、幼稚園児が増えます。今まで乳児が多い一時保育ですが、幼児のお友達が増えると、遊び方が全く違います。小さい子たちには良い刺激になっているようです。また、大きい子たちは小さい子と「どう関わるか」を学ぶチャンスでもありますね。

もつくるー!

「私は、くるみやさん」
「これがおすすめですよ!」

オレンジの色

「ジュースできたよ!!」
「オレンジジュース」

(おしゃぶりの紐が)
「とれたー」
(つけられないなぁ)

「私は、クッキーやさん」
「いらっしゃいませ!」

「ジュースやさんです」
「100円ですよ」

「これ! (ちょうだい!!)」

(電車が脱線)
「でかいの?」
「おおしてあげようか?」

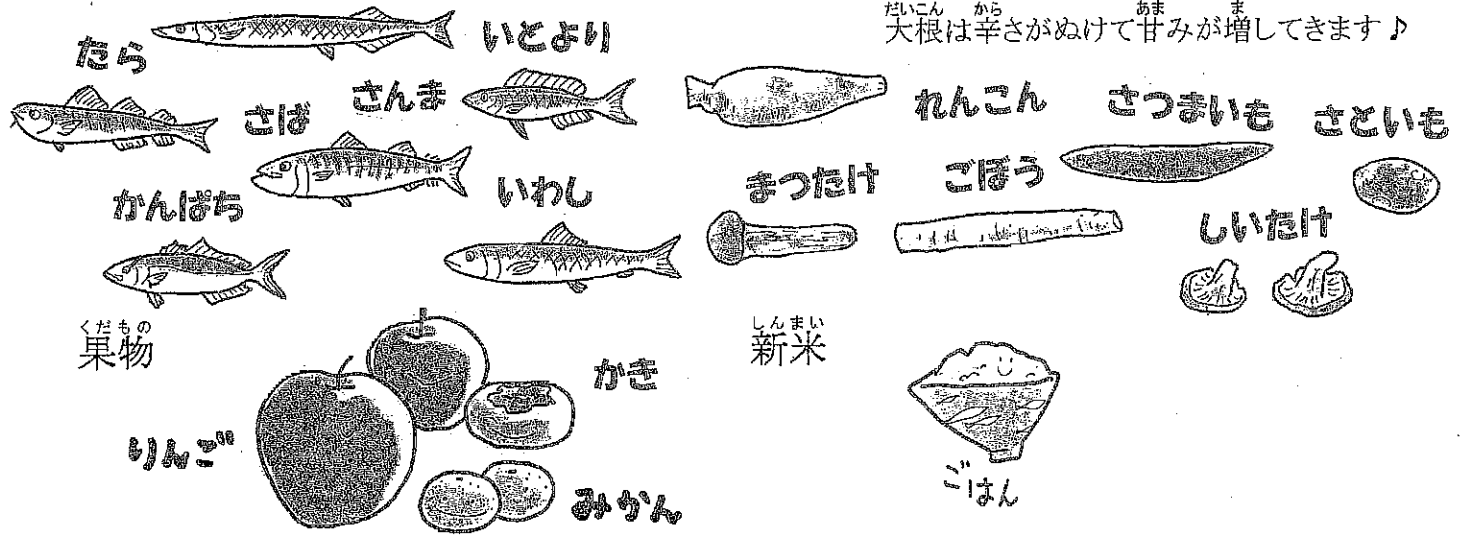
「あっ! (おおして)」

まだまだ残暑が厳しい日が続きますが、スーパーなどでは秋の食材が自立つようになってきました。
 秋は収穫の秋、味覚の秋、食欲の秋といわれています。旬の食材は、その季節でないものに比べて栄養価も高くなり、味もしっかりしてるので、是非旬のものはその季節に食べることをおすすめします！

魚 DHAが豊富なさんまも登場！！

野菜 根っこのものがおいしくなってきました。

大根は辛さがぬけて甘みが増してきます♪



秋の味覚★ さんまの蒲焼き 大人2人分

<材料>

- ・さんま(三枚おろし) 2尾
- ・片栗粉 大さじ2
- ★醤油 大さじ2
- ★みりん 大さじ2
- ★砂糖 小さじ2
- ・揚げ油 適宜

<作り方>

- ①三枚おろしにしたさんまを半分に切る
 - ②鍋に★を入れ煮立たせ、たれを作る
 - ③①のさんまに片栗粉をまぶし揚げる
 - ④③にたれを絡めて出来上がり！！
- ごはんにのせて蒲焼き丼にしても、食が進みます♪

先月はすみれ組さんが、自分達で作った梅ジュースでかき氷をしました。ゆり組さんとひまわり組さんは、自分達で作った梅干しと梅ジュースを飲みました。すみれ組さんのかき氷は、天気にも恵まれ、かき氷日和の暑さとなりました。
 子ども達は先生が削る氷を、早く出来上がらないかなあ〜とわくわくした表情で見つめていました。梅ジュースのほどよい甘さと、冷たいシャリシャリの氷を口いっぱいにはおぼって、つめたーい！甘酸っぱくっておいしー♡などとても喜んでいました。ゆり組さんは、梅干しが思っていたよりすっぱかったようですが、顔をくしゃくしゃにしながらかくさん食べていました。ひまわり組さんは、去年あまり食べなかった梅干しをたくさん食べていました。すっぱいけどおいしい！という声も多く、8月中旬にはたくさん作った梅干しも完食でした。食の幅が広がってきているようですね。
 今月は孫と遊ぶ会で、ゆり組さんがプレゼントを作ってくれます。何が出来るか楽しみしててください★

◎野菜をたべよう

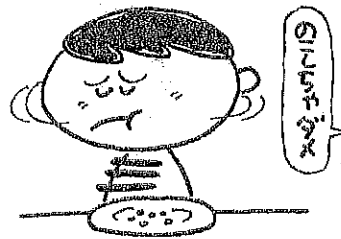
早いもので入園してからもうすぐ半年がたとうとしていますね。色々なものが食べられるようになってきましたが、大人と同じ味付けや加工食品(レトルト、スナック菓子等)を多く食べていると、素材そのものの味を味わえなくなります。旨味調味料が多く使われているので、苦味や酸味といった微妙な味を持つ野菜を味わえなくなります。

野菜好きになる6カ条

①離乳期から広い味覚の土台を

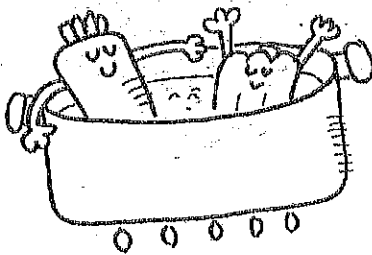


②強制するのは逆効果



③生野菜より煮たり、茹でたり

生の野菜は食べにくい時期です。



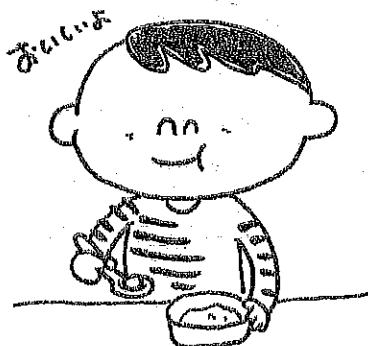
④味付けは薄味で

お浸しはだし醤油で和えたり、ごま、のりなどで変化を。



⑤食べやすい調理で

やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌ざわりよく、スプーンにのる大きさで。手つまみできるようにスティックに。



⑥大人やお友達と一緒に

みんなと一緒に食卓を共にすることで食への興味・関心につながります。

