

秋が深まり、北の方では雪のたよりも聞かれるようになりました。
先日、東京ではこがらし1号が吹きました。季節の移り変わりは早いものです。

運動会を通して見られた子どもたちのあれこれ

子どもたちが楽しみにしていた運動会は残念ながら体育館になりましたが、一人ひとりの姿が良く見えて、体育館の良さを感じました。

リレーはやはり外で思い切り走らせてやりたいと思いましたが、子どもたちは当日までたくさん走って、たくさん話し合っ、また走って、これを繰り返して臨みました。当日はさっそうと走り抜ける姿がまぶしかったですね。運動会は通過点で今後も公園などで熱戦が繰り広げられることと思います。これから展開されるドラマが楽しみです。

ホールではたんぽぽ組さんがオオカミさんとのやりとりを繰り広げています。運動会という舞台で仲間と共有したこの遊びを、今後の活動の中にどのように生かしていくのでしょうか。子どもたちの興味と関心に呼応するように大人の働きかけがあって遊びが展開されていきます。三匹のこぶたの活躍はまだまだ続きそうな気がします。

予行練習で、ゆりさんのネコネズを見ていたすみれ組さんは、これにすっかり魅せられて「ネコネズやりたーい！」ということになって、ゆり組さんがすみれ組さんのためにつくってくれた宝のチーズを持って、公園に出掛けては楽しんでいるようです。大きいクラスの活動に刺激されて遊びが盛り上がる事ってよくあります。大きい子へのあこがれは遊びのエネルギーになります。運動会の活動は子どもたちを次の活動へとつないでくれているようです。行事を行う意味はこうしたところにもあると感じます。

子どもの中に「喜び」と「希望」を育てる3つの要素

- ① 安心感に支えられ、自分の思いを自由に表現出来ること
- ② 自分の心の中に、たくさんの信頼できる人が住めること
- ③ やりたいことやあこがれが、自分の中に育つこと

(加藤繁美・神田英雄監修こどもとつくる1才児保育より)

運動会に向けて活動する子どもたちの姿からこの文面が浮かんできました。運動会を経た今、散歩に出かけて行く子どもたちの「いってきまーす」「ただいまー」の声、弾んでいます。「喜び」と「希望」にむかっていけるように今後の活動に期待しています。

すすらん 11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

2017年11月1日

10月は天気の悪い日が続きましたね。11月こそは天気の良い日が多くなってくれますように・・・と願いたいものです。さて、今月は“劇団風の子”が公演に来てくれることになりました。詳細は以下の通りです☆お時間・ご都合が合えば是非ご参加下さい。

いっやだ いっやだの
パンパロペー

構成演出/大塚晴枝 美術/渡野井優子 制作/宮原恵志子

劇団 風の子

おおきくなあれ

11月17日(金)

10:30~11:30

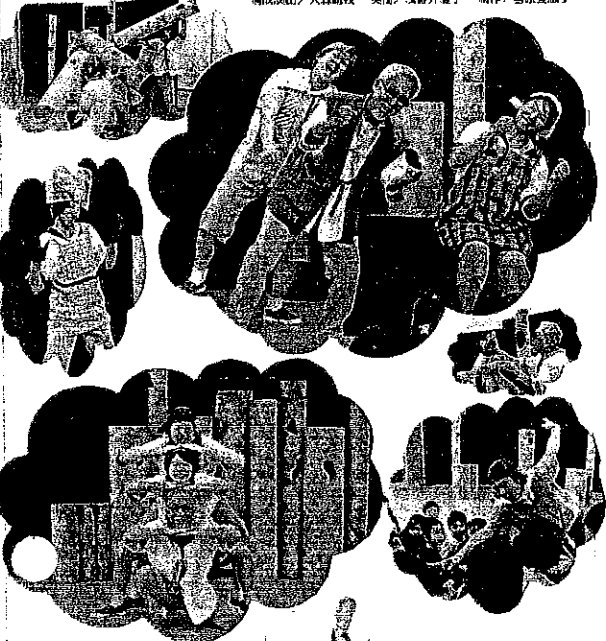
場所: 荻窪北保育園ホール

身長体重測定

絵本

触れ合い遊びなど

予約は必要ありません。気軽にお出かけください



日時: 11月15日(水)

10:00 会場

10:10 開演

場所: 保育園内ホール

プログラム

イメージあそび(だいすき)

からだをゆすってリズムにのって
きこえてくるよいろいろなおと
ふっふっ、わっわっわっ
風のおと、雨のおと
あれあれこれはなんのおと
トントン カサカサ ビュービュー

ずいけむすけむすけむすけむすけ

ほわわわん、ポーン
道にどんぐりがおちていきます
どっしどっしにどんぐりが
ひゅー 風がふいてきて
どんぐりはころころところがりました
どんぐりの最後のはじまりです

いっやだいっやだのパンパロペー
いっやだいっやだのパンパロペー
おかあさん、ぼんぼん、パンパロペーの子
になる
いってきまーす
あれあれのんちゃん
いっやだ...

(編者) 無の中にどこに隠されたパンパロペー
を助けるために、子どもたちと一緒に、オババ
さまのすむ部屋をかきつけていくお話をす

おたのしみに

12/16(土) しま、こり さくらぐみ

。一時保育。

H29.11.1

先月は台風が来てお天気のすっきりしない日も多かったですが、晴れ間を見つけてはお散歩に行き、木の自然に角出れています。

あんさんぶるの外階段では満開のコスモスたちに、子どもたちも「わん、きれい!!」と思わず立ちどまっていました。少し足元のはして、秋外荘公園まで行った時は、沢山のどんぐりに出会い、どの子も夢中になって拾っていました。お母さんと離れて泣いていた子も、丸くてきれいなどんぐりを見て思わず涙がヒョクッととまり笑顔に😊 お子さんと一緒に是非秋探しのお散歩に出掛けてみてください!

まっほっくりみつけたよ

どんぐりを
うめてみよう!



🌸 親子ひろば 🌸

12/16(土)に今年度2回目の親子ひろばを開催致します。

場所は前回と同じく、さくらぐみのお部屋とホールを開放して行います。

是非皆さんのご参加お待ちしております。

尚12/16(土)は保育、予約共にお休みをさせていただきますので、ご了承ください。

1/16,17のご予約に関しては、12/15(金)にまとめてお取りしますので、よろしくお厚い致します。

どんぐり あれこれ 🍄🍄

● どんぐりの虫処理 ●
どんぐりに虫がついていると保存中に虫がわいてきます。

☆ 沸とうしたお湯で10分ゆでる。よくジップロック等に入れて1週間程冷凍する。

最後はきれいに乾かします。

● おいしいどんぐり ●



少しは細長い濃茶色

ヌグイ



フライパンで
いつたり
ゆでたりして
食べられます。

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。

これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューを取り入れています。

寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

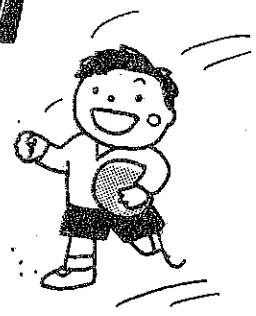
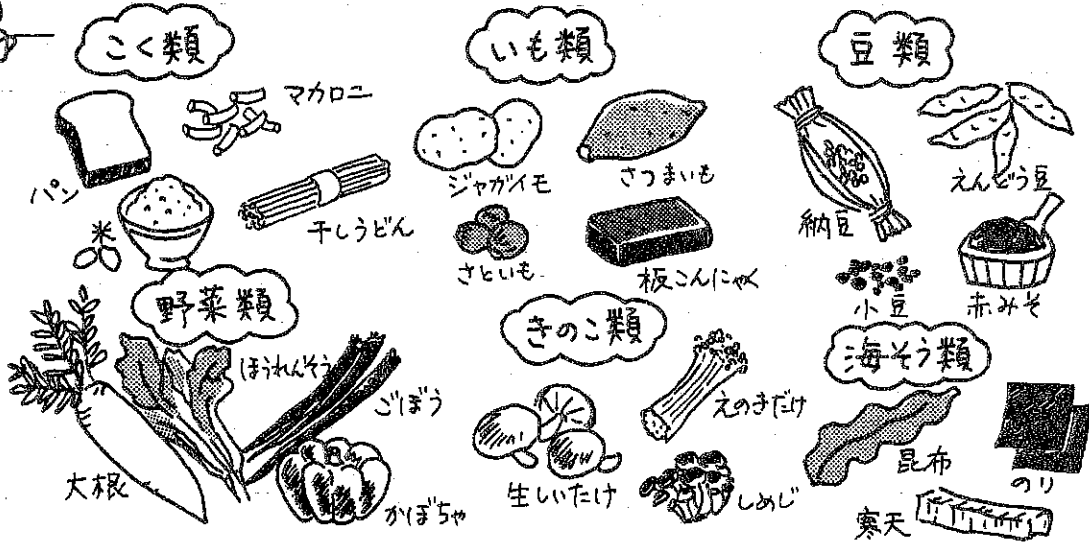
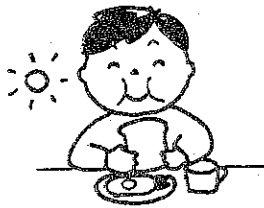
おなかの中から元気になろう！

食物繊維・・・食物繊維は野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。

腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、

有害物質を体外に出す働きもします。

食物繊維の多い食品を取り、おなかの中から元気な体づくりをしましょう。



郷土料理 がめ煮 ~福岡県~

福岡県の郷土料理で、お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによく作られているそうです。

『がめ煮』という名の由来には、いくつかの説があるようですが、ひとつの説としては、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説があります。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから九州以外の地域では筑前煮と呼ばれています。

がめ煮に入っている蓮根やごぼうなど、かみごたえのある野菜を食べると、噛む回数が増え、早食いを防いだり、唾液がたくさん出て消化がよくなります。

保育園では、11月30日(木)のお昼に出る予定です。

◎野菜を食べて元気に過ごそう

秋が深まり、朝、晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。日頃の食事で免疫力を高め、風邪のウイルスに負けない体作りをして、元気に過ごしましょう。

野菜を食べよう

この時期の野菜は甘みも出て、柔らかくおいしくなっています。

寒い季節には体を温める野菜(根菜類)でほかほか栄養たっぷりです。

大根、かぶ、ねぎ、人参など寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。反対にきゅうり、トマト、なす等は体を冷やしてしまいます。

寒くなると基礎代謝も増え、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂質といったエネルギー源となるものを好みます。消化、吸収、代謝を効率良くするには、野菜、海藻、果物をしっかりととりましょう。朝、昼はしっかり食べて、夜は軽く消化の良いものを取りましょう。

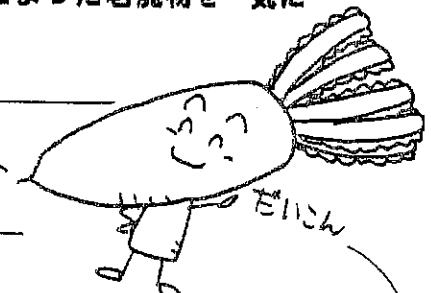
かぜをひくと

◎発熱…体温を上げることによって、熱に弱いウイルスを追い出そうとする働き

◎咳、くしゃみ、鼻水…内臓の働きが弱ったことによって、体にたまった老廃物を一気に外に出そうとする働き



風邪をひかない食事



①たんぱく質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして体をあたためます。
(魚、肉、卵、豆腐、大豆製品など)

②ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
(野菜、芋、果物に多く含まれている)

③ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。
(人参やほうれん草、南瓜等に多く含まれる)

④脂肪をとる

油を少しでもカロリーをたくさん出すので体が温まります。



◎わからないことがありましたら、いつでもおきがるにこえをおかけください。