

木々の葉が色づき、落ち葉が風に舞い散り始めました。

お散歩先で松ぼっくりやどんぐり拾い、落ち葉遊びなど、この季節ならではの遊びを楽しんでいる子どもたちです。

## 運動会たくさんのご協力ありがとうございました

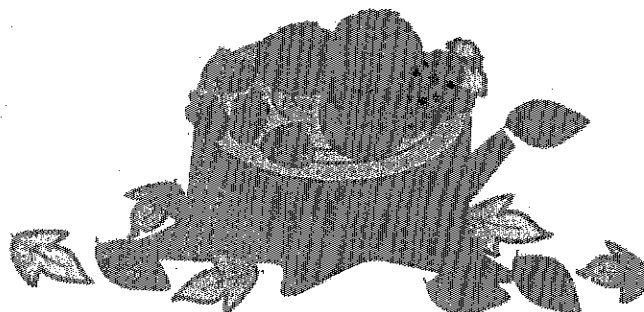
天候の関係で残念ながら体育館になりましたが、子どもたちの表情や姿が良く見えました。また、たくさん声援が響き渡り校庭とは違う良さもあるのだと感じました。

年長さんの荒馬踊りでは、踊る回数を重ねるごとに子どもたちの中に飛び跳ねる楽しさや運動会でカッコいい姿を見てもらいたい、クラスの仲間と共に踊る心地よさや楽しさなど色々な事を感じながら取り組んできたのだと思います。運動会の日が近づくとクラスの中で“ラッセラー ラッセラー”と掛け声を出しながら盛り上がる様子や「今日、あらうま やりたい」と子どもたちからリクエストが出るほどでした。運動会当日の荒馬踊りの姿に誇らしさや楽しさ、そして子どもたち一人ひとりの成長した姿が見られ今後の活動がどのように広がり展開されていくのか楽しみです。

先日、1歳児クラスへ入った時に「いくよー」「あいよー」「らっせらー らっせらー」と荒馬踊りをしているAちゃんの姿を見かけました。大きいクラスの子の遊びや姿が小さいクラスの子どもたちへも広がっている場面でした。日常の生活や遊び、行事を通してクラスだけでなく異年齢での関わりもまた大事にしていきたいと思います。

## 12月5日(水) おもちつきがあります。

今年もおもちつきを行う予定です。幼児クラスの保護者の方でお餅のつき手のお手伝いをして頂ける方がいましたら是非ご参加下さい。詳細につきましては、また改めてお知らせしたいと思いますのでよろしくお願い致します。



# にっこり ほっこり さくらだより

H30 11月

10月は初旬から台風が日本列島を縦断。今年は、大変台風が多い年となりました。

子どもたちからは「ヒュー」って怖かった。「ガタガタ」ってしていた等、小さいながらも自分の言葉で怖かった思いを表現している子がいました。話の内容は「怖かった」という恐怖を感じた内容なのですが、言葉の表現方法に注意して聴いていると「言葉が増えたな」「この表現を使い出したな」等、話す力がついてきたなと感じることもしばしばあります。

お友達と遊ぶときは「かして」「ちょうだい」「まっていてね」「あとでかしてあげる」と言葉が必要とするやり取りが増えていきます。幼児になると生活で使うあいさつ言葉から始まり、「おかわりください」「トイレにいきたい」「～して・～やって」と言えるようになると、園でもわかりやすいですね。

つい子どもの気持ちを先読みしてしまいがちですが、子どもに「〇〇って行ってごらん」と促したり、「～して・～やって」というまで大人が待ってみたりと、様子を見る事も言葉を増やしていく1つですね。

## <いやっ!!だめ!!の1,2歳児>

我が家には、小学3年生の娘と1歳の保育園児の息子がいます。息子はもうすぐ2歳になるのですが、「イヤイヤ期」真っ最中!!何でも「あめ!(ダメ)」と言います。例えば…「ご飯食べよう」「お着替えしよう」「オムツ替えよう」という場面の時、拍手を贈りたいくらい見事です。この間も、食事のハイチェアに何とか座り食べ始めたのですが、大好きなサツマイモのバター煮をお皿に手を添えられていかったことで、床に落としてしまいました。他の家族は食べ終わっていて、新たなお芋がない…という状況で息子は怒り、気持ちに任せて持っていたスプーンを床に投げおとしました。こうなると「お芋がたべたかったの?」なんて言う親の言葉など、なかなか息子に伝わらないのです(汗)仕方なく「ごちそうさま」とハイチェアから息子をおろしましたが、今度は食べるの!と言うように、怒りながら「あめ!」の嵐です(笑)。息子が落ち着いてから、

注意: 息子は意味もなく「う～ん」とよく返事をします。

母「お芋がたべたかったの?」 息子「うーん」

母「でも、スプーン投げちゃいけないでしょ」 息子「うーん」

というわけで、ハイチェアに息子を乗せると、お皿の物をほとんど完食。。。だったら、最初から食べておくれと思う母でした(笑)

こんな具合の我が家…似たような事が、同じくらいの年齢のお子様をお持ちの方はあるのではないのでしょうか。こんな時は

**「もうひとりだれかいてほしい!!」** と思ってしまうですね。

## ●面白がりながら、笑い飛ばそう

毎日の生活の中で、子どもとだけ向き合うのは辛い時があります。「意思」が出てきたことは成長と感しつつも、思い通りにいかない我が子。。。息子からすれば、「ぼくとお母さんは違うのよ!」「自分で行動は決めたい!」という自我の芽生えなのでしょう。

失敗もありつつも、娘に助けられながら思う事が一つ。**「この時期は戻ってこない」**です。

我が家は、娘が息子に効果的な影響を及ぼすことがあります。何でも「あめ!」の息子に、娘「おむつかえよう」 息子「あめ!」 娘「お着替えは?」 息子「あめ!」 娘「散歩いこう?」 息子「あめ!…」 「あめ!(行く!!)」 母「じゃ、オムツかえよう」というように、息子のやりたくない事とやりたい事を織り交せて言葉を投げかけては、その反応を楽しんでいます。大変さも「笑い」に変えて、乗り越えていけるといいですね。

# すずらん 11月

<地球子育て情報誌>  
荻窪北保育園

03-3391-5171  
一時保育室  
03-3391-5176

秋が深まり 朝晩の冷え込みが厳しく  
なってきました。今日は、劇団風の子が  
公園に来ることに決まりました。  
言葉組は以下の通りです。二時間ご都合が  
合えば是非ご参加下さい。



おあきなあれ!!

11月16日(金)

10:30~11:30

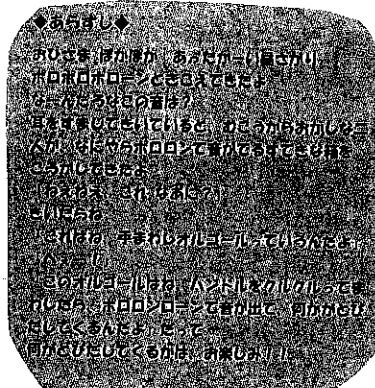
身長体重測定、絵本  
両虫合わせ遊び等  
予約は必要ありません。  
お気軽にお出かけ下さい。

劇団風の子「ポロンパターけんきかい」

日時：11月20日(火)

時間：開場：10:00~  
開演：10:10~

場所：保育園内ホール



## 木のしぜんふいれる おさんぽ

公園にはたくさんあちこちに落ち葉  
公園ごとにドングリが落ちてくわ  
よせのうん

<与言身野公園>

遊見はいいですか  
木の本が、あり、下には  
木は、くわ、あちこち。  
井戸のそばをおふりにして  
おちば、うん、にして  
集、い、て、ね。



ドングリが落ちていますね。  
ちかちかあまのこです。

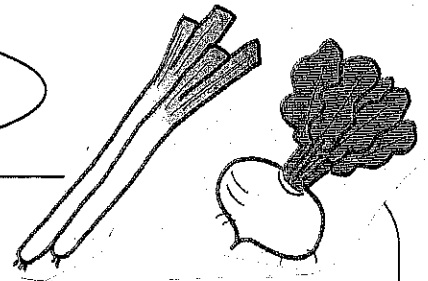
<荻窪北保育園>

芝生の上でも遊べますか  
虫の音にたのしみドングリが  
あちこち。ドングリが、  
ドングリ、うん、うん、見えて  
遊べますね。  
落ち葉に鼻、口、目をつけて

“おはけた”

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きます。

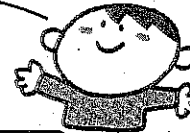
寒い季節には体を温める野菜(根菜類)でほかほか栄養たっぷりです。

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。



**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、脂肪を燃えやすくして  
 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。

**人気メニュー 鶏ごぼうピラフ 大人2人+子供1人**

- 米
- 鶏肉 ……30g
- ベーコン ……15g
- なたね油 ……炒め
- 生姜 ……0.5g
- 人参 ……15g
- ごぼう ……30g
- 隠元 ……5g
- コーン缶 ……10g
- 酒 ……1.5g
- 塩 ……0.5g
- 昆布 ……炊き込む

- ①生姜(みじん)をなたね油で炒め、香りが出てきたらベーコンと鶏肉を炒める
- ②火が通ったら、人参・ごぼう(お好みの切り方)も炒める
- ③隠元(お好みの切り方)は下茹でしておく
- ④研いだお米に全部の具材・調味料をいれ、昆布をのせ炊く

★10月の土曜日に登場したメニューですが、とても好評でみんなよく食べてくれました!!  
 平日にも出してみたいと思います♪

◎おやつは第4の食事

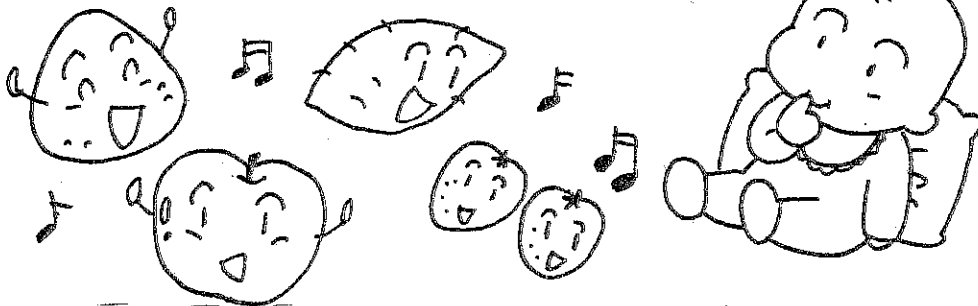
ひとりひとり  
1人1人のペースで離乳食が進んでいき、子供達の成長が日々感じられます。  
子どもは3回の食事だけでは身体に必要な栄養素がとりきれず、おなかがすいてしまうので  
もう1回の食事が必要です。また、子どもは大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。  
その分の栄養補給や水分補給をするのがおやつの役割です。おやつを上手に取り入れて  
成長に繋げていけるといいですね。

1歳児のおやつにはどんなものを？




➡赤ちゃんのおやつは補食です。その日、食べないものを選んでください。ご飯の量が少なかったときは、おにぎりやおいもを。野菜が少なかったら野菜のみそ汁など。食事に影響しない時間に、量も少なめに。

1歳児のおやつの適量は？

➡1歳児の1日のエネルギー所要量は約1000kcalですから、おやつは100~200kcal。2回に分けると1回は50~100kcal。りんご1/4個といちご3個分くらいです。組み合わせを工夫しましょう。



.....100kcal以内のおやつ.....

- |   |                                      |   |   |
|---|--------------------------------------|---|---|
|  | <b>おにぎり</b><br>小1個 (100kcal)         |  | <b>とうもろこし</b><br>中1本 (100kcal)          |
|  | <b>ぶどうパン</b> (40g)<br>小型1枚 (100kcal) |  | <b>トマト</b> (200g)<br>中1個 (32kcal)       |
|  | <b>ふかし芋</b> (さつま)<br>中1/2本 (100kcal) |  | <b>梨</b><br>1/2個 (60kcal)               |
|  | <b>ふかし芋</b> (ポテト)<br>中1個 (100kcal)   |  | <b>りんご</b><br>1/2個 (70kcal)             |
|  | <b>みかん</b><br>中1個 (80kcal)           |  | <b>いちご</b><br>1/4パック (30kcal)           |
|  | <b>バナナ</b><br>中1本 (80kcal)           |  | <b>かぼちゃ</b><br>ひと口大2個 (60kcal)          |
|  | <b>牛乳</b> (150cc)<br>コップ1杯 (90kcal)  |  | <b>ホットケーキ</b><br>(みつなし)<br>中1枚 (80kcal) |
|  | <b>ヨーグルト</b><br>100g (84kcal)        |   |   |
|  | <b>チーズ</b> (30g)<br>1切 (100kcal)     |   |   |

噛みちぎりが出来、食べる意欲が湧いて、握りやすいスティック状がおすすめです！

※わからないことがありましたら、いつでも気軽に声をかけてください。

場所：ひととき保育荻窪にて

日時：12月15日(土) 10:00～11:30

# 子育て広場開催！！

場所：12月15日(土)ひととき保育荻窪にて

日時：10:00～11:30

ひととき保育では、子ども達がいつも過ごすクラスを地域の方々に開放する「子育て広場」という日を設定しています。親子で是非遊びに来てください。手作りおもちゃも見に来て下さい。意外と生活の中で身近なものが玩具になりますよ！！