

秋晴れの日が続き、子どもたちの戸外活動も活気づいています。

「いってきまーす」「ただいまー」の弾む声に子どもたちの遊びが充実しているのを感じています。今後もたっぷり体を動かし、秋ならではの自然に触れる遊びをたくさん楽しんでほしいと思います。

前期総括を行いました。

9月21日（土）に前期総括を行いました。各クラス、各部署が一年間大切にしたいことを柱に進めてきた内容（実践）を職員皆で確認をしました。また、後半期に向けての課題等についても話し合いました。限られた時間ですが、それぞれのクラスや部署が大切にしながら進めてきた実践を職員皆で確認する事はとても貴重な時間だと感じます。子どもの姿から自分たちの実践を振り返り、後半期の活動が充実したものとなるように子どもの姿から子どもと共に保育を作ってきたと思います。

11月2日（土）に運動会を行います。

今年度の運動会のねらいは

「おもいきりからだを動かしてみんなで楽しもう」「子どもたちの成長発達を保育者と保護者が共に確かめ合おう」です。夏前から職員皆でどんな運動会にしたいかを話し合いました。

当日だけでなく運動会までの取り組みの中で、“日々の遊びの中で楽しんできたことを楽しむ”“これまでの取り組みや遊びから当日の子どもたちの姿をじっくり見ていただき子どもたち一人ひとりの成長を確かめ合える場”“子どもも保護者も皆で体を動かして楽しもう”となりました。子どもたちの行う内容に大きな変更はありませんが、職員皆で改めて時間をかけて話し合いを通して確かめ合いました。保護者競技は、雨天時も保護者の出番があったらいいなと思い一部内容を変更しました。

各クラス、随時取り組みの様子など発信していく予定です。ぜひご覧いただけたらと思います。

お知らせ

・10月22日（火）は即位礼正殿の儀の行われる日で祝日となっております。祝日の為保育園は休園日となります。

・今年度、第三者評価を受ける事になりました。荻窪北保育園をさらによりよくしたいと思っておりますのでご協力をお願い致します。

※アンケートの配布は10月11日（金）の予定です。

○補食の上手なとり方

子どもにとっては、おやつも栄養を補うための食事の一部です。
















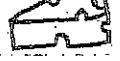
3回の食事だけでは身体に必要な栄養素がとりにくく、お腹が空いてしまいます。

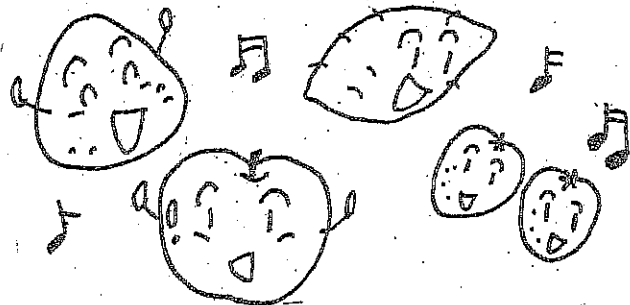
また、子どもは大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。

食事に影響しない時間に、量を調整しながら上手に取り入れていけるといいですね。

<目安となるおやつ・補食量>

.....100kcal以内のおやつ.....

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



簡単手作りおやつ 餃子の皮ピザ

<材料>

- ①餃子の皮
- ②ケチャップ
- ③お好みの具材
(保育園では玉葱やピーマン、ハムやコーンなど
お好きな具材をトッピングして下さい★)
- ④とろけるチーズ
- ⑤オリーブ油

<作り方>

①の上に②から④まで順番にのせる
フライパンにオリーブ油をひきピザを
並べ、蓋をして焼いて出来上がり!

子どもと一緒にトッピングをしても
楽しめると思います♪

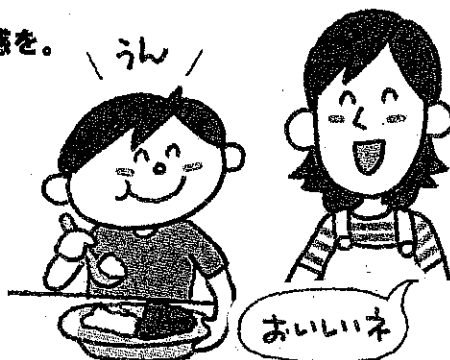
◎食事を一緒に楽しもう

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。
離乳食の目的は栄養や咀嚼の獲得はもろんですが、何より自分で食べる意欲を育て
食べることが好きになってくれる様に、楽しい雰囲気の中での食事を体験させてあげることが
大切です。

楽しく食べるために

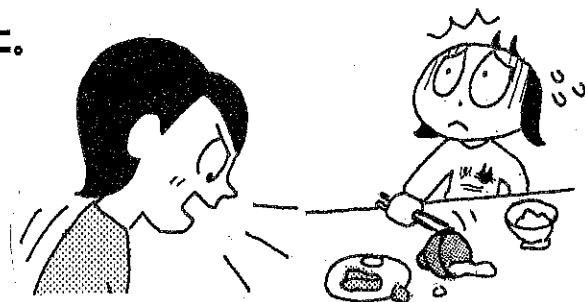
①おいしいねと共感しながら

子供に満足感を。



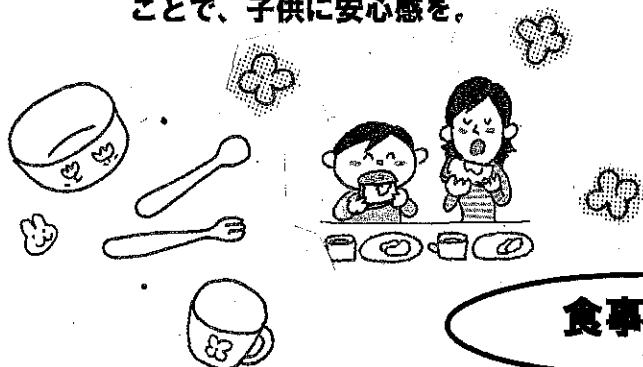
②無理強いはいしない

食べなくても経験を重ねることを大切に。



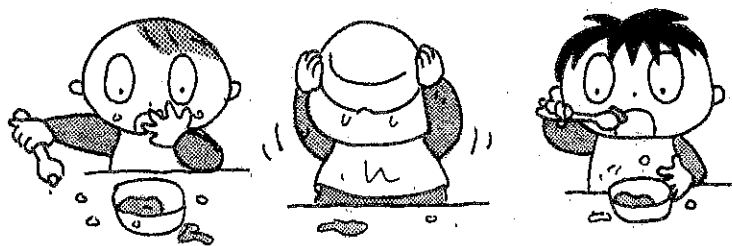
③落ち着いた雰囲気の中での食事

なるべく同じ場所で同じ時刻に食事をする
ことで、子供に安心感を。



④自分で食べる意欲を大切に

手つまみ食べを十分に経験させ、自分で
食べられる楽しさを伝える。



食事とは

食事とは、人と人が一緒に食べることです。

食卓は、同じ相手と、毎日、近い距離で同じ時間を共有する場所です。

乳幼児は家庭の食生活習慣を大きく受けて育っていきます。

家族と一緒に楽しい雰囲気の中での食事時間は、子供達の心身の満足、
安定につながります。

毎日忙しい中ですが、少しでもゆったりと食事を楽しめたらいいですね。

すずらん

〈地域子育て情報誌〉

菟津北保育園

03-3391-5171

一時保育室

03-3391-5176

2019年10月

暑くなったり、涼しくなったりと秋に近づいてきましたね。
 今月はお家で楽しめるふれあい遊びも紹介したいと思います。



☆おあきくなあ水☆

10月10日(木)

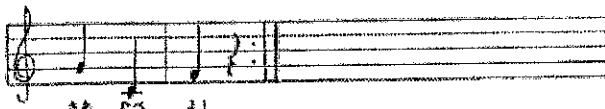
10:30~11:30

- ・身長体重測定
- ・絵本、ふれあい遊び

☆きゅうりができた☆



の きゅうりが できた きゅうりが できた きゅうりが できた



きあ だべ ま!



☆ふれあい保育☆

親子で同年齢のクラスに入り一緒に遊べます。食事の提供もしておりますので、離乳食で困っていることなど栄養士が相談に応じることが出来ます。ご希望の方はお電話下さい。

2 場ふってパッパバ 場ふってパッパバ
 場ふってパッパバ パッパバ

3 板ずりゴロゴロ 板ずりゴロゴロ
 板ずりゴロゴロ ゴーゴロゴ



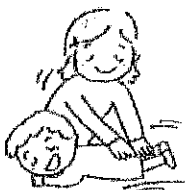
こどもをうつ伏せにして背中をさわりながら
 柄をまく振りをする



両方の手の平で背中を転がす振りをする
 柄をまく振りをする

4 お水でジャージャー お水でジャージャー
 お水でジャージャー ジャージャージャー

5 包丁でトントントン 包丁でトントントン
 包丁でトントントン トントントン



背中から足元までリッーとなる



手を両手に見立てて上下に動かして、
 背中から足先の方に切る振りをする

マヨネーズをつけて、「いただきまーす」こちよこちよこちよ

「ごちそうさま！」



歌もリズムカルなので子どもも



喜びますよ！是非試してみたくて下さい！



😊お気づかせ😊

11月2日(土)西田小学校で

運動会があります。いいものみつけたでは地域の方も参加できるので遊びに来て下さい！

にっこり ほっこり さくらだより

R1 10月

秋も深まり、運動会の季節ですね。幼稚園でも「もうすぐ運動会」というところが多いのではないのでしょうか。荻窪北保育園では11月2日（土）が運動会となります。西田小学校で行います。ひととき保育はお休みになりますのでご注意ください。

夏から秋へと季節も移り「暑いけど、夜は冷える」「クーラーが必要な日もあった」等、9月は気温調節が難しいといった保護者の方の声が多かった気がします。小さい子はひととき保育利用中に発熱した子が多かったです。早寝・早起きでリズムを整え、ご飯をしっかり食べることで、風邪をひきにくくなります。風邪をひいても、食べられる子は回復も早いですね。生活リズムとバランスの良い食事を、このおいしい食材がある「秋」に意識できるといいですね。

●●●おすすめのお散歩場所●●●

★西口駅前（西口連絡通路下）

駅に出入りする電車が良く見えます。1番線の電車は特に良く見え、運転手さんに子ども達と手を振ると汽笛を鳴らしてくれたり、手を振ってくれる運転手さんもいますよ!! 雨上がりの日は金網の下あたりに、ダンゴムシを見つけることができます。

★荻外荘公園

芝のある広い公園です。どんぐりの木が2種あり、それぞれ形が違って拾うと面白いですよ。トンボが沢山飛んでいる年もあります。5月ごろには、カラスノエンドウにテントウ虫の幼虫が葉に沢山ついています。成虫も時期によっては捕まえることができます。

★東電裏の川沿い

環八の東電裏に伸びる川沿いを上流に向かうコースです。トンボが飛んでいたりと、川にはカモやシラサギ、時にはアオサギ・川鶺も。珍しいことに、希にカワセミも下流から飛んできます。鳥がザリガニを食べる姿も観察をしているとみることができます。大人も意外と楽しめますよ。上流に向かうと、高架下に到着!! 電車が川沿いから見えて、おすすめです。

*大人とゆっくり歩いて、「手」を繋ぐこと、交通ルールを知ることとはとても大切なことです。歩くことは体づくりにもつながるので、気持ちのいいこの季節「散歩」はおすすめです。