

2026

園だより



ArteKodomotoKi

8

社会福祉法人 種の会
幼保連携型認定こども園
アルテ子どもと木幼保園
〒164-0001 中野区中野1-59-5
Tel 03-3365-0602



ホームページ



Instagram

お知らせ

- ・夏休みに関して
 - ★幼稚園コース（1号認定児）は8月1日～31日まで夏休み期間（※登園を希望される場合はChildCareWebアプリの電子連絡帳から事前にご連絡下さい。）誕生会、プール納め、夏祭りは登園日となります。登園可能な方はご連絡下さい。
 - ★保育園コース 夏休みの連絡を通常通りChildCareWebアプリの連絡入力からご連絡下さい。口頭で担任等に伝えた場合もアプリへのご入力をお願いします。
- ・次年度 幼稚園コース（1号認定児）入園説明会を8月に3回行います。
募集は新3歳（5名）と新5歳（1名）となります。お知り合いの方でご希望されるお子様がいらっしゃる場合は是非ご案内下さい。（門前のウィンドウにポスター、ホームページに詳細を掲載しています。）
- ・プール納め 日程変更のお知らせ
8月31日（月）→8月27日（木）に変更します。ご了承ください。
- ・9月1日は予定通り、引き取り避難訓練を行います。大災害を想定した避難訓練を行い、そのまま保護者のお迎えを待ちます。（15時発令を予定）年に一度の訓練となりますので、参加のご協力をお願い致します。詳細は後日お知らせ致します。幼稚園コースのお子様は15時以降のお迎えのご協力をお願いします。
- ・8月24日（月）16時～1時間程度 “フラダンスの会” 卒園児と同スクールメンバーによる公演です。保護者の方もご覧いただけます。
- ・重要事項説明書・財務情報等は、1F 掲示板前の“種の冒険 重要事項説明書 入園の手引き”にファイリングしています。

August 8 2026						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1 幼稚園コース 夏休み開始
2	3 音楽あそび 発育測定	4 幼コース 説明会	5	6 地域サーキット	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17 音楽あそび	18 5歳 糖度の実験	19 園児学会	20 運動あそび (フール) 避難訓練	21	22
23	24 音楽あそび	25	26	27 運動あそび (フール納め) 幼コース 説明会	28 誕生会	29 幼コース 説明会
30	31 夏祭り 幼稚園コース 夏休み終了					

※地域サーキット、園児学会、ベビータ임は地域にお住まいのご家族への子育て支援として開催しています。



ひまわりの花を嗅ぐと、懐かしい匂いがしました。幼い頃の夏休み、両親のふるさと山形の畑での匂いです。田園景色や野菜のチクチク、川の水の冷たさなど五感を刺激してくれた感覚が楽しい思い出として蘇ってきました。

夏休みは、保護者の方の休暇によりご家庭ごとに違います。園は通常保育ですが、幼稚園コースの方は夏休みとなります。夏ならではの遊びを楽しんでください。幼い頃の思い出は、生涯心に残る楽しい記憶として刻まれることと思います。

熱中症対策や十分な休息をとことるなど無理をせず、お子さんの健康にご留意ください。夏の経験を通して心も体も大きく成長することを願っています。

園長 山田寿江



保育って楽しいの？

夏は朝からぐったり、身体が重いなぁ～と覚めることもありますが、子ども達の声や保護者の方との挨拶でスイッチが入り不思議とエネルギーが湧いてきます。保育者としてマインドが切り替わる瞬間です。保育の仕事は、子ども達の魅力と多くの方との関わりで自分自身が成長できることもやりがいの一つです。保育士を目指す学生が、就活で重視することは、1位「職場の雰囲気」2位「取得資格が活かせる」3位「給与、賞与」だそうです。なりたい職業ランキングで必ずランクインする保育士・幼稚園の先生ですが、人気なのに人手不足。低賃金、業務が過酷などの理由で、進学時に家族から勧められないそうです。実際は、処遇や労働環境など行政も力を入れており改善に向かっています。

こども園の小さな先生 ～小学生も大活躍！～

園では、未来の保育を担う実習生や学生タイミーを受入れ、子どもと関わる体験の場を提供しています。夏休みは、小学生の保育体験も歓迎中です。夕方の短い時間ですが、得意なことを活かして一緒に遊んでもらいます。お兄さん先生とお姉さん先生は大人気で、「遊ぼう」と甘える姿もあり、子ども達の笑顔が広がります。保育の魅力を伝え、未来の保育者の仲間を増やしていきたいと思っています。

※小中学生の保育体験は通年受け付け中です。事務所までお問合せ下さい。

夢中に集中！あ～疲れた？！

アトリエで観察画を描いていた年長児さん、原画を描き終えて色を塗るために先生がコピーを取りに行くと、「休んでよ～」と身体を伸ばしリラックス。真剣に描いていたので、力が入っていたのでしょう。脳の疲労は、フル回転し成長している証です。心が満たされた心地良い疲労感ですね。やりたいが原動力の夢中になる遊び、没頭する遊びの時間は学ぶ力の基礎となります。公開保育では、そうした子どもの充実した遊びの環境をどのように構築しているかを専門的な視点で保育者が学び合い、今後へ向けてより良い保育を模索していく時間となりました。あらためて報告させていただきます。



自然物の出会いから観察へ

主幹教諭：中村

0、1歳児クラスでは、様々な自然物を遊びの中に取り入れています。ギュッと握ってみたり、指でつまんでみたりと何度も行っっては発見し、同じ事を繰り返してまた新たな発見をしています。

2、3歳児クラスでは、遊びの中に取り入れ見立て遊びの中で水に入れてみたり、紙に押し当ててみたりと、物も使って遊ぶ様子がみられます。

4、5歳児クラスでは、実際に育てて成長を知っていく中での発見や、図鑑などで調べてみたり「こうしたらどうかな？」と、自分が考えた事を実験してみたり、不思議を追求していきます。

運動面の発達により、自由に手が使えるようになり動かす中で身近な物へ興味関心を持って関わりはじめます。この頃から自然物に触れていると、自然環境に興味を示し、積極的に関わろうとする姿がみられます。不思議に思った事を追求する事は、学ぶ力に変わっていきます。思い通りにいかない事も、次はこうしてみようと新たな考えがでてきます。

考えてみた事を、実際にやってみる。この経験を大切にしていきたいですね。



1グラムと10キログラム

主幹教諭：黒木

5歳ナノ組さんとカレー皿を作っています。カレー皿作りはデザイン画から始まり、ついに粘土で形を作る作業に入り始めました。

毎日の給食で食べているお米の量は100gです。では1gってどんな重さでしょう。わかりやすい例がありました。アルテの入り口や屋上園庭に実っているブルーベリー1粒が1gでした。小さな手の平にブルーベリーを乗せると「軽い！空気みたい」「これ100個分のご飯かぁ、食べられるかな～」

次に10Kgの陶芸粘土を持ってみました。「重いっ！弟より重いかも」「わたしは大丈夫！軽い軽い」と感じ方もそれぞれです。カレー皿に使用する粘土は430gにしました。10kg測りと500gで測り比べ、針の動きの違いをみました。「壊れてる？」という意見もありましたが、何となく“重さ”について感じているようでした。カレー皿が出来るまでには様々な学びのチャンスがあります。子ども達と楽しく学びながら各々のカレー皿を表現していきたいと思います。



表紙の絵

4歳ナノ組のあかねさんが描きました。屋上園庭に実った姫リンゴです。リンゴの小さくて丸いことが感じられる筆使いや葉脈の繊細で淡い線が素敵な作品ですね。



0 Ato

水との出会い

暑さが増してきたある日、初めて水遊びをしました。大きなタライの中に水が入っているのを見付けると Sくんは早速水に向かって大きく手を振り下ろしました。「バチャン」という心地よい音と共に水しぶきが上がり、水が顔や体にかかります。一瞬目を丸くして驚いた表情を見せていましたが、水に触れる度に音が鳴ることや、ひんやりとした感触が心地よかったようです。何度も手を上下に動かしながら夢中で水遊びを楽しんでいました。その様子を隣りで見ていた Yくんはタライから一歩離れたところでスコップを手に取り遊んでいました。じょうろで雨のように上から降らせてみると、「うー」と言いながら持っていた玩具を横に置き、一生懸命水に手を伸ばしていました。同じ水でもじょうろから流れ落ちる水が光を受けてキラキラと輝く様子を、水への眼差しが大きく変化しました。子ども達それぞれのペースを大切にしながら、水に親しむことができるようにしていきたいと思います。



葉っぱプチプチ、水ピチャピチャ

水に触れる遊びの中で、この日は少量の水を入れた透明なガラス皿に園庭の草花を浮かべ、感触遊びを楽しみました。0歳児の保育室にはポトスなどの植物があり、普段から子ども達は葉を見つけると「はっぱ」と言いながら手を伸ばす姿が見られます。この日も草花や水に興味を示し思い思いに遊びを楽しんでいました。初めての水遊びの際に、大きなタライの中の沢山の水を見て涙を流していた Sさんでしたが、透明なガラス皿に入った少量の水だと自分からそっと手を入れ、水の中でグーパーしながらピチャピチャと音を立てる水の感触を味わったり、手に付いた草花をじっくり観察してみたりしていました。

Aくんはその横で水に浮かぶ草花の葉を1枚ずつ摘み取り、保育者へ「どうぞ」と言うように丁寧に手渡しする姿も見られました。

友達や保育者との関わりを大切にしながら子ども達ひとりひとりの遊び方で楽しんでほしいと思います。



1 Ato

久しぶりの水遊び

暑くなってきて、水遊びが楽しい時期になりました。
興奮した様子でテラスに出る姿や、少し警戒しながらテラスに出る姿など様々でした。

新入園児にとっては、子ども園で初めての水遊び。テラスに出ると、友達がタライの中で両手を動かしバシャバシャする水しぶきに、Mさんは不安そうな表情を見せていました。

様子を伺いながら、保育者が目の前で柄杓に汲んだ水を垂らしてみると、水が落ちていく音が面白かったのか、“パッ”と表情を明るくし、水が落ちていくところに手を伸ばしました。

そのことが水への興味へつながったようで、タライの中の水に手をつけていました。

シャワーで子ども達のいる方向に水を向けてみると、“雨が降ってきた！”と言わんばかりに、手のひらを上に向けて、天からの水を受け止めていました。Aくんは、「わあー」と驚いた表情で、全身に水を受け止めます。シャワーを止め、子ども達の近くに行くと、AくんやNくんは、保育者の腕や足に「えいっ！」と水をかけてくれました。



室内でも気持ちいい

外が暑すぎると、水遊びはできませんが、室内で“涼”を感じて過ごしています。

洗濯糊と水を混ぜたものを入れたセンサリーバックを出すと、Nくんはジップロックの中に入っているカラフルボールを掴もうとしたり、押したりして感触を楽しみます。保育者が「どんな感じがする？」と聞くと、自分の頬にセンサリーバックを持っていき、「冷たい！」と教えてくれました。

Rさんは、保冷材の冷たさを感じたようで、“あ”と目や口を大きく開けました。中に入っていたスポンジと目玉のシールを触ろうとすると、動いてしまい、なかなか触ることができません。それでも諦めずにスポンジを追いかけると、ようやく触ることができ「わ！」と言いながら、満面の笑みでした。冷たさを手だけではなく、頬に当てたり、頭に乘せたりして自分なりに楽しみかたを探しているのだと感じました。

暑い日が続きますが、室内でも戸外でも子ども達の興味に合わせて、夏ならではの遊びを提供していきたいと思います。



※センサリーバックとは、ジッパー付きの袋にジェルや水、キラキラ光るビーズなどを入れて口をしっかりと閉じた、赤ちゃんの五感を刺激する手作り知育玩具です。

2 Pico

「ね！」の気持ち ペチュニアの花あそび①

毎朝子ども達は、花の水やりをしてそのおかげでペチュニアの花が次々と元気に咲いています。そこでそれを少し摘んで遊びに取り入れました。5人の友達で摘んでライトテーブルへ。用意された道具を見て

Mくん「これやったよね～」と嬉しそう

保育者「そうだね！じゃあ、みんなにどんなのしたかやって見せて」

Mくん「これをいれて～」と花をすり鉢に入れて棒でつぶし

Mくん「あれ？」イメージとは少し違う様子

保育者「これもあるけど」と水を

Mくん「あ！そうそう」とそっと水を入れると

みんな「わあ～！」「紫になった！」「やりたい！」

美しい紫の色水にみんなが心を躍らす中

Mくん「ね！」と言、ご満悦。

自分の学んだことを友達に伝えることで自信になり、自分の遊びとしてしっかり掴んだようです。



“黒！？” ペチュニアの花あそび②

みんな「でた！（色が）」「紫！」「ほら見て」とにぎやかに。暫くして

Kくん「黒になった！」

みんな手を止めてKくんのすり鉢に注目。そこには濃くて深い深い紫色

Fくん「どうやってやったの？」羨ましそうに早口で

Kくん「……」

保育者「どんな風にしたらこうなったの？」ゆっくりと

Kくん「……一生懸命つぶした」

保育者「Fくん！そうなんだって」と真似ることを予想していると

Fくん「……まぜたらどうなるかな？」と自分の薄紫の色水に“黒”をスポイトで少しもらって入れて

保育者「どうなった？」

Fくん「……」

薄紫にほんの少し“黒”を足してもあの“黒”にはならず。でも2人は“紫”の違いに気付いて一緒によく見て考え自分の方法で試しました。求めている答えをこうして自分で探す力を子ども達はしっかり持っています。その姿を、答えは今日見つからなくても大丈夫と日々応援しています。帰りのお集まりではKくんが“黒になった”をみんなの前で話して。1人が遊び方を覚え伝え、そこからの発見と探究がクラスに広まりつつあります。



3 Nano

待ちに待ったプール遊び！



7 月に入り、子ども達が楽しみにしていたプール遊びが始まりました。今年から屋上にある大きなプールに入れることを心待ちにしていた子ども達は、お気に入りの水着に着替え、毎回プール遊びを満喫しています。

初めは、水着に着替えることや顔が濡れることを嫌がる姿も見られましたが、友達が楽しそうに遊ぶ様子を見たり、保育者に見守られたりしながら、それぞれのペースで水に親しんでいます。

プール遊びの後には、タオルで身体を拭くことにも挑戦しています。一つひとつの活動を通して、自分でできることが増えている子ども達。これからも夏ならではの遊びを楽しみながら、自信や達成感につなげていきたいと思います。

ひまわりが咲いた！

4 月に種を植えたひまわりが、ついに花を咲かせました。

毎朝欠かさず水やりをしながら、その成長を楽しみに見守ってきた 3 歳ナノ組の子ども達。大きく開いたひまわりの花を見つけると、「咲いてる！」と嬉しそうな声が上がりました。

さっそく花を観察していると、「どんな匂いがするのかな？」と興味を持ち、匂いを嗅いでみることに。恐る恐る鼻を近づけた K さんは「あ、いいにおい！」と笑顔を見せました。続いて H さんも「甘い匂いがする！」と発見を教えてくださいました。

子ども達の言葉を聞いて保育者も匂いを嗅いでみると、本当にやさしい甘い香りがしていました。毎日お世話を続けてきたからこそ気付けた、素敵な発見の瞬間でした。



水たまりの中にミミズを発見！

雨が降った翌日、屋上園庭へ上がった日の出来事です。

ログハウスの前にできた大きな水たまりの中で、子ども達はミミズを発見しました。思っていたよりも大きなミミズに、少し緊張した表情を見せる子ども達。「どうするのかな？」と見守っていると、「ミミズいた！」と友達に知らせる声が聞こえてきました。

その声を聞いた A くんは、なんとミミズを素手でつかみます。それをきっかけに、次々とミミズを見つけ、気付けば全部で 6 匹のミミズが集まっていた。

Y さんは「怖い……」と言いながらも、興味が勝ったようで、じっとミミズを観察していました。子ども達のミミズへの関心はその後続き、給食にバナナが出た日には「ミミズにあげる！」と張り切る姿も見られました。今後もミミズとの出会いがどのような遊びへと発展していくのか、そしてどんな発見が生まれるのか、とても楽しみです。



へい A Nano

シャボン玉で遊ぼう

以前、公園に行く途中で他園の子ども達シャボン玉で遊んでいました。「あれやってみたい」と話していたナノ組さん。

後日、シャボン玉液作りをしました。割合は水6・洗濯糊3・洗剤1にガムシロップ2つ入れます。子ども達は計量カップの数字をみて「ここまで」と慎重に入れていました。Aさん「なんかいい匂いがする」と洗剤を入れるといい香りがするのに気が付きました。「いつやるの？明日？」と子ども達と約束をして次の日の午前と午後にシャボン玉遊びをしました。

シャボン玉の輪に液をつけると

Tくん「これは表面張力だよ。なんかモヤモヤしている所がある」と色んな色が混ざりあっていることを見つけました。床がシャボン玉液でベトベトになっていたので保育者が床に水をまくとMさん「シャボン玉が床にくっついてプラネタリウムみたいになっている」Iくん「ぼくにプラネタリウムみせて」と見に行くとすぐに消えてしまいました。Mさん「もう一回作るからね」とまた同じように大きな輪でシャボン玉を作ってくれました。「明日もやりたい」「次は絵の具入れたら？」「手でシャボン玉持てるのかな？」と子ども達から面白いアイデアが出てきました。今後もシャボン玉で色んな遊びに挑戦したいと思います。



いろんな水生昆虫を発見、顕微鏡で観察しよう！

稲の水をよく見ると小さな生き物を見ました。

「これはボウフラだね～」と保育者が言うと「ボウフラかわいいね」「これはなんだろう？」と他の生き物を見つけました。形はカタツムリの殻みたいでくるくる回る生き物と小さいごまサイズの生き物もいます。スポイトで小さい生き物を集めて次の日の朝スコップで観察しました。ボウフラは口が小刻みに動いています。小さい生き物はぴょんぴょん跳ねて泳いでいました。Tくんは「なんか天使みたい」と表現していました。調べるとミジンコでした。「かわいい～飼ってみたい」となり2階の階段の淵でミジンコを飼育することになりました。

「あのくるくるした生き物はなんだったんだろう？」とまた稲の中を探すと1匹見つけました。それはボウフラのサナギでした。「ボウフラのサナギのことをオニボウフラって言うんだよ」と保育者が伝えるとMさん「おに！もしかして怒っているのかな？」と面白い発想をふくらませていました。

身近な自然の中にある不思議や発見を楽しみ、「なぜ？」「どうして？」と心動かすセンス・オブ・ワンダー（自然の未知や不思議さに感動する感性）を大切にしていきたいです。

5 Nano

ぶくぶく～パッ！！

天気が悪かったり、気温が高く入れなかったりする日も多くあり、プールができる日には待ちに待ったと楽しみな顔をしている子ども達がたくさんです。木曜日にはサーキットの梶原先生がプールと一緒に入ってくれています。梶原先生と一緒にやる「ぶくぶく～パッ！！」、「ごしごしパッ！！」がみんな大好きです。子ども達は水を手ですくって顔をぶくぶく、頭から水をかけて顔にかけると顔をゴシゴシします。最後には梶原先生の方へ向けて大きな声で「パッ！！」と言いながら顔を上げます。その声で梶原先生が驚くリアクションする姿にみんなは大喜びです。特に5歳のAくんは誰よりも大きい声で「パッ！！」とすることができるのでいつもみんなの前で見本をやってくれます。恥ずかしそうにはしていますが、それでも嬉しそうに大きな声で梶原先生に「パッ！！」とやると先生や友達から大きな拍手が起こります。水の苦手な子ども達もその姿を見て挑戦している姿があり、友達から勇気をもらっているようです。



プール開きの日には
掃除のお手伝いもしました
水の入っていないプールも
楽しいね



みんなも手伝って～

水遊びの際にホースを長くつなげて水がどうしたら流れるのか研究しているBくん。一人では地面についたままなので、なかなか遠くのホースまで水が行きません。友達に協力を頼み、「あっち持って！」と指示を出し、ホースを持ち上げてもらったり、初めのところを高くしたりなどして試行錯誤していました！

最後のところまでは水が行きませんでしたが「今日はここまで行ったからいっか」と清々しい気持ちで水遊びを終えていたBくんでした。





ゴミに見えるもののの中に価値を見いだす



制作遊びに使う廃材の回収にご協力いただき、ありがとうございました。

当初は2階の制作コーナーで子ども達が廃材や素材を自由に選んで遊ぶことを想定していましたが、スペース的な問題もあり、一旦すべてをアトリエに保管した上で環境を整え遊びにつなげていくことにしました。

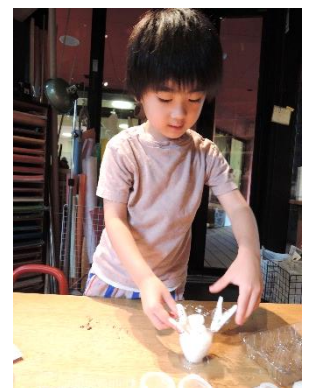
そんなある日、5歳ナノ組のIさんとの会話の中で「自動販売機を作りたい」との要望がありました。「赤い箱を使いたい。ジュースのところは切って透明なものを貼るの。ジュースは紙に描いて貼る。お金も作るよ」と、材料や作り方まで考えていました。そこで、アトリエにあった赤い空き箱を使ってイメージに近い画像を見ながら作ってみることになりました。

なるべく口も手も出さないように努めようと思っていましたが、開始早々難関が。箱をくり抜きたいけどハサミでは難しくカッターナイフなら切れると口にするIさん。さすがにそれを一人でやるのは危険

と判断し、くり抜きたいところの中心にだけ私が切込みを入れることに。そのあとは、ハサミを両手で持つなど工夫しながら切り抜くことができました。自販機のガラスには透明な食品容器の蓋を選んで、箱に開けた四角い穴の大きさに合わせながらハサミを動かしました。途中から友達のEさんが加わると、自分が難しかったところやコツを教えてあげるほど。友達と一緒にだと会話もはずみアイデアも溢れてきて、それぞれの思いが詰まった自動販売機が完成しました。

後日、4歳児室の小窓を装飾することになり、ランチルームも兼ねた部屋なので、何か食に関連するものを子どもと作って飾ってみようと思い立ちました。そこで、4歳ナノ組のIちゃんとOくんに、集まった廃材の中にあっただおしゃれなデザートカップや白と透明の廃材と素材を使ってスイーツを作ってみることを提案しました。生活発表会の衣装作りで出たハギレやなんかわからない部品など、へんてこりんな素材を目にして、最初は「え〜、メロン（のスイーツ）作りたかった」と言っていたIくんですが、黙々と素材を選びカップに詰めています。Oくんもユニークな素材を試しては「ちがうな」と試行錯誤しながらおいしそうに盛り付けました。アトリエ担当としても迷いながらの廃材遊びでしたが、子どもの達の姿と出来上がった作品から、一見なんでもないものを組み合わせ、その子にとって価値のあるものを作り出す、想像力の豊かさが伝わりました。子どもって本当にすごいなあとリスペクトの気持ちが湧きあがると同時に、環境を整えて取り組むことの重要性を再認識しました。

少人数での制作遊びにとどめるのではなく、廃材や素材に「ひらめき」を感じて、触れたり組み合わせたりしながら、一人ひとりの子どもが自分なりの価値を見いだせるような制作遊びにも展開していければと思っています。（文責：雨宮）



ほけんだより

無事に歯科検診がおわり、今年も横山先生に「この園の子はほんとに歯がきれいですね。」と褒めて頂きました。ご家庭でのケアが行き届いているためだと思います。健診器具の「歯鏡」を使って健診のデモンストレーションをしてみました。不安そうにしている友達の肩をそっと支えに来てくれたＹちゃんと、みんなで「あーん」と声をかけて一緒に練習しました。不安や恐怖心をみんなで克服できた温かい場面でした。



連日の暑さに子ども達は「せんせーおはよう！プールできる？」と、プール・水遊びが出来るかワクワクしながら登園してきます。しかし、晴れで暑いからプール・水遊びが出来るわけではありません。「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」にしたがって、**熱中症アラート**、(暑さ指数) WBGT 31℃、乾球温度 27℃、水温+気温 65℃以上の時は戸外遊び・プール・水遊びは中止にしています。

水の中に入れば体は冷えるのに熱中症になるの？

※「**プール熱中症に注意！！**」 水温が5℃上がると熱中症の危険が2倍になる

- ・熱中症は、プールサイドより水中での活動での発症のほうが多いと言われている。
- ・水中では気化熱が作用しないため体温が下がりにくい。
- ・水の中でも汗をかくが喉が渇きにくいいため脱水に気づきにくく、脱水となっている危険性がある。

ご家庭でも、水の中だから大丈夫と思わず、こまめに休憩と水分補給をしながら、プール・水遊びを楽しんでください。

ヒヤリハット

保育室には様々なスポンジマットが設置されています。子ども達はそのマットで自ら遊びを考えて遊んでいます。とても楽しそうですが、転倒・転落等の危険性が伴います。正しい遊び方と危険性を伝えつつ、遊びを探究する心は大切にしていきたいものです。



↑
マットをステージにアイドルになってきっています



↑
周りに友達がいてもジャンプに夢中です



↑
玩具を持って登り投げたり滑らせたりして遊んでいます



発育測定	8月 3日(月)
0歳児健診	8月 5日(水)
	8月 12日(水)
保健指導予定	鼻について



食育だより

We want to cook delicious food



水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて栄養と睡眠をしっかりとり体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供し子ども達の健康面をサポートしていきます。

3歳ナノ組 「グリーンマンのピーマンマン」

子ども達の苦手な野菜ナンバーワンと言っても過言ではないピーマン。みんなに嫌がられてしまうけど、栄養満点なのです。苦手なピーマンに親しんでもらおうとピーマンの種取りをお願いしました。「僕は黄色」「私は赤」やっぱり緑は人気がないけれど、色とりどりのピーマンに興味津々。一粒とて残してなるものかときれいに種を取ってくれた子、力業で実ごとちぎってくれた子、それぞれのやり方でピーマンと触れ合いました。「手からピーマンのにおいがする」と顔をしかめていたけれど、翌日のピーマンたっぷりチンジャオロースはいつもよりお残しが少なく、「ピカピカにしたよ」とあちこちで完食したお皿を見せてくれました。



2歳ピコ組 旬の冬瓜

聞きなれない野菜の冬瓜を紹介しました。袋から大きな冬瓜が出てくると興味津々な子ども達。中身は何色かなの問いかけに「みどりなんじゃない」……目の前で半分に切って中を見ると真っ白で驚いた様子でした。切り分けて観察すると「あまいにおい」「種があった」とそれぞれに発見がありました。ウリ科の仲間のきゅうりと比較してみると色や香り、種の違いや似ている所に気づいたようです。翌日の冬瓜スープときゅうりのサラダも「ここにあるね」「さわったよね」と嬉しそうにいただきました。

夏野菜

夏に旬を迎える食材には、水分やミネラルがたっぷり含まれているものが多いです。夏野菜は、夏バテ防止に効くビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養が豊富。トマトやスイカ、トウモロコシなどは子どもも食べやすく、沢山汗をかく時期に必要な栄養素を補うことができます。モモやメロンなど夏の果物も体の熱を冷ます働きがある為、暑い季節にぴったりです。食欲が落ちやすい夏にも食べやすいでしょう。

暑い夏を元気に過ごすためにも、太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜や果物を積極的に摂取していきましょう。

参考：ほいく is

8月の旬の食材

枝豆、オクラ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、なす、ズッキーニ、さやいんげん、とうがん、トマト、ピーマン、あじ、いわし、かつお、かれい、すいか、メロン、ぶどう、もも

8月の行事食

14日（金）お盆（精進料理）

＜昼食＞ごはん、高野豆腐のから揚げ、ひじきの煮物
麩とわかめのすまし汁、フルーツカクテル
＜おやつ＞あんこときな粉のおはき

25日（火）世界の料理＜ベトナム＞

フォーはみさこ先生の推薦。ベトナム出身のフォンさんにレシピのアドバイスをもらいました。

＜昼食＞鶏肉のフォー、ベトナム風肉団子
レタスサラダ、すいか
＜おやつ＞バナナフリッター

28日（金）お誕生日会

＜昼食＞ロールパン、ひき肉の春巻き
ブロッコリーのカラフルサラダ
ミネストローネ、すいか
＜おやつ＞お誕生日ケーキ
（アイシングレモンケーキ）

