



園だより



第6期（令和3年 11 月 22 日～12 月 28 日）

社会福祉法人 種の会 だいな幼稚園

〒651-0064

神戸市中央区大日通 1 丁目 1-1

<tel:078-252-3810> fax:078-252-3820

[mail:daina@tanenokai.jp](mailto:daina@tanenokai.jp)



地域とのつながり

園長 溝上 宏子

先月末に行われたハロウィーンでは、3・4・5歳児みんなで仮装して地域を巡り、地域の企業、商店、婦人会の方々に「トリックオアトリート！」と発し、お菓子を頂くという楽しい活動が行われました。昨年度は小規模姉妹園2園を巡り、先生からお菓子をもらうといった形でしたが、今年はいろんな公園に遊びに行く中で地域の方々とも顔を合かし挨拶をする機会が多くなってきたことから、1歩踏み出した活動となりました。気持ちよくご理解ご協力して下さった地域の企業、商店、婦人会の皆様は子ども達同様、仮装もして優しい言葉と共にお菓子を配って下さいました。子ども達はどの子も大満足で「楽しかった〜!」「お菓子いっぱいもらった〜!」と言って園に戻って来ました。ご協力して下さった地域の皆様には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。また、焼き芋大会でもお手伝いして下さったり、楽しい雰囲気でも盛り上げて頂きました。今後とも交流させて頂きながら、社会の宝である子ども達の成長を共に見守って頂けたら嬉しく思います。

今年度の新しい取り組みとして、ダンスオブハーツという会社に入って頂き、ダンスなどを含めた子ども達の表現活動を指導してもらいます。4, 5歳児が中心とはなりますが3歳児も少し楽しめる時間をとっています。毎週水曜日に行っているサーキット前の体操で“ワッハッハ体操”をしていますが、これもダンスオブハーツの体操です。(お子さんから聞いたことがあるかもしれませんね。)現在も舞台俳優をされている方や研修生の方達が子ども達に表現を披露してくれたり、指導してくれたり、先生達に演出方法を指導して下さいます。合計6回活動をお願いしています。私達保育士の持つ引き出しとダンスオブハーツさんのプロ集団の指導力を合わせて、2月5日(土)の発表会に向けて子ども達と共に取り組んでいきます。発表会当日をどうぞ、楽しみにお待ち下さいね。3歳児の子ども達は発表会はありませんが先生や友達と一緒にごっこあそびを楽しみます。生き生きと弾ける表情を動画で保護者の方々に見て頂けるように取り組んで参ります。期待してお待ち下さいね。

さて、気候は少しずつ冬に近づき町を歩けばどこからともなくクリスマスソングが聞こえ、お店の飾りもクリスマスの装いとなりました。子どもだけでなく大人もウキウキする季節ですね。子ども達同士でサンタさんのことがよく話題になっており微笑ましい限りです。話題はもっぱらどんなプレゼントを持って来てほしいか、です(笑)。「サンタクロースってほんとにいるの?」という本もあるぐらいですが、子ども達には出来るだけ長い期間、サンタクロースの存在を信じ、夢のある時間を過ごしてほしいと願います。12月29日から1月3日までは園もお休みとなります。ご家族で楽しいクリスマス、年末年始をお過ごし下さいね。年明けに子ども達からの楽しいお話が聞けること、楽しみにしています。



ケンカから学ぶこと

山下 章乃

子ども達は、園で気の合う友達やお気に入りのあそびをしっかりと見つけて過ごしています。同時に、子ども同士の関わりが深くなると、子ども同士がケンカになる場面が増えます。

ある日の出来事です。そら・つばさ組でゲームをした後、みんなで片づけをしていました。Kがゲームに使ったカラーコーンを2つ運ぼうとしていました。横にいたRがKに向かって、「1人1こずつやで」と言い、Kからコーンを1つ取って持っていきました。Kは、その場に立ちすくんで泣き出しました。周りにいた他の子どもたちが、Kの様子に気づいて集まってきました。「Kちゃん、どうしたの?」と尋ねたり、ティッシュをもってきてKの涙を拭いたりしています。Kは周りの友達に、「Rちゃんの話し方が強すぎて(きつくて)、悲しかった。」と訴えました。Rが片づけから戻ってくると、KはRに「Rちゃんは間違ったことは言ってないけど、言い方が強すぎたと思う。もっと優しく言って欲しかった。私は年下の弟に話をするときは、いつも優しく言うようにしている。自分は感じなくても、相手は嫌な気持ちになることだってある。」と言いました。それを聞いて、今度はRが泣き出しました。Rは、「だって、先生が『1個ずつ片付けてね』って言ってたでしょ。私は、自分のことだけじゃなくて、周りのみんなのことも考えてやっている。一生懸命な時は、真剣に言うことだってある。私も頑張ってるんだから。」と反論しました。2人は、自分の気持ちをまっすぐに伝え合っていました。双方、納得の言い分でしたし、両者からプライドのようなものも感じました。しかし、気持ちを遠慮なくぶつけ合う内に、少しずつ相手の思いにも気づいて、葛藤している様でした。

しばらくして、Kから「さっきは、ごめんね。」と切り出し、Rも少しあとに「いいよ。わたしも。」と言いました。2人は仲直りをして、晴れ晴れとした表情で、あそびはじめました。私は、一連のやりとりを見て、感動していました。自分の気持ちを真っすぐストレートに相手にぶつけ合った上で、ちゃんと元通りの仲良しに戻れるというのは、素晴らしい関係性だと感じたからです。もしこれが、大人同士のケンカなら、こんりんざい犬猿の仲に陥るか、腹にしこりを抱えたまま、当たり障りなく付き合う関係になってしまいそうです。

子どものケンカには、様々な内容や原因があります。自分の気持ちを言葉でしっかり言える子もいれば、行動の裏にある想いをなかなか言葉にできない子もいます。すぐに仲直りできることもあれば、その場では解決に至らず、一度時間を置くこともあります。保育者は、大きな怪我に発展しないように見守りつつも、双方の思いを聞いて共感したり、言葉を補って(代弁)気持ちの橋渡しをしたりします。そして、「じゃあ、どうすれば」(きりかえ)の部分は、できるだけ、子どもが自分で考え、行動できるように見守ります。

子ども達は、遠慮なくケンカでき、自己主張して、理解し合い、許し合える、とても素敵な関係です。幼児期に、腹を割ったケンカをたくさん経験することが、子どもの育ちを豊かにするのだと思います。そして、将来人間関係に悩んだ時、困難にぶつかったときに、それを乗り越える力につながっていくのだと思います。



6期 11月22日(月)～12月28日(金)の活動

行事

12月 9日(木) ダンスオブハーツ

12月16日(木) ダンスオブハーツ

12月17日(金) 誕生会

※年間行事予定表から日程変更しています。

12月22日(水) クリスマス会

おたのしみこどもライブ

※保護者の方の参加は自由です

12月23日(木) 交通安全指導

マイニチリズム

♪にんげんっていいな♪

運動遊び

・サーキット・リトミック・ふれあいあそび

絵画・造形

・動物園プロジェクト・クリスマス制作・絵の具

クッキング

にじ： きんぴらごぼう

そら・つばさ： クリームシチュー

※にじ・そら・つばさ共通： 愛媛県の郷土料理



行事

12月 9日（木）ダンスオブハーツ

12月16日（木）ダンスオブハーツ

12月22日（水）クリスマス会・おたのしみこどもライブ

12月23日（木）交通安全指導



マイニチリズム

「にんげんっていいな」の曲で、「♪♪♪♪♪♪♪♪」のリズム打ちをします。

歌

にじ組 …「あわてんぼうのサンタクロース」「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」など冬の歌を歌います。

そら組
つばさ組 …「大きな古時計」「あわてんぼうのサンタクロース」「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」など冬の歌を歌います。

また、クリスマスに向けて「いくちゃんと英語であそぼう」の時間に、英語の歌やダンスにも親しみます。

誕生会

特別な雰囲気の中、みんなで誕生児をお祝いします。誕生児はみんなに注目されたり、インタビューに応える経験をします。

そら組
つばさ組
プロジェクト …司会や出し物を自分達で企画・準備し、保育者と一緒に誕生会を作り上げます。

サーキット

毎週水曜日のサーキットで、下記をポイントにして取り組みます。

にじ組

…5 期に引き続き、鉄棒の前回りに挑戦します。そのための導入としてつばめのポーズをします。

そら組

つばさ組

…5 期に引き続き、鉄棒の逆上がりに挑戦します。坂付き板を使って蹴りあがります。

動物園プロジェクト

毎週火曜日の動物園を通して、子ども達と対話をしながら活動に繋げていきます。動物園に行く前は、「どの動物を見に行きたいか」「その動物のどんなことが知りたいか」などを話し合い、目的を持って動物園に行きます。動物園から帰ってきたら、「気づいたこと」を話し合ったり、動物図鑑で調べたりします。

絵画・造形

クリスマスに向けて、各クラスで製作をします。クリスマスにちなんだもの（クリスマスリースや帽子、靴下など）を作ったりします。また、絵の具やクレパスを使って絵画もしていきます。



クッキング

にじ組

…11 月は、ピーラーを使って、きんぴらごぼうを作ります。ピーラーの正しい使い方を知り、ごぼうはさがきに、にんじんは皮をむきます。また、調理前の材料を匂ったり触ったりして材料について知ります。

12 月は、愛媛の特産物「みかん」を使ってマーマレードジャムを作ります。みかんの皮を自分たちでちぎってジャムを作っていきます。

そら組 つばさ組

…クリームシチューを作ります。ピーラーや包丁などを使って、じゃがいもやにんじん、たまねぎなどすべてのお野菜を皮むき〜カット〜調理まですべて自分たちでします。また、愛媛県の郷土料理にも挑戦します。そら・つばさ組は「いも炊き」を作ります。

園外保育

近隣の公園や王子動物園にたくさん出かけます。

発表会に向けた取り組み

にじ組

…劇あそび（ごっこあそび）をします。絵本の題材を元に、さまざまな役を演じ、表現することを楽しみます。

そら組 つばさ組

…劇のおけいこをします。まずは、さまざまな役を経験して、セリフ、歌、ダンスを覚えていきます。劇の道具作りもします。

7期〔1月4日（火）～2月5日（土）〕の行事

12月29日（水）～1月3日（月）休園日

1月 4日（火） お弁当日

1月13日（木） ダンスオブハーツ

1月20日（木） お誕生会

1月27日（木） ダンスオブハーツ

2月 3日（木） 豆まき

2月 5日（土） そら・つばさ組発表会（そら・つばさ組保護者観覧）



だいな幼稚園 第6期 活動&行事カレンダー

11月22日（月）～12月28日（火）

		活動		その他
		にじ組	そら・つばさ組	
11/22	月	製作	～わくわく鳥のフライト観察～からの活動	
11/23	火			
11/24	水	体育あそび クッキング	体育あそび・英語であそぼう	
11/25	木	王子公園ジョギングコース	絵画製作（絵の具・クレパス）	
11/26	金	コーナー・ゾーン活動	コーナー・ゾーン活動	
11/27	土			
11/28	日			
11/29	月	～わくわく鳥のフライト観察～からの活動	福住公園	
11/30	火	王子動物園	王子動物園	お弁当日
12/1	水	体育あそび・英語であそぼう	体育あそび・英語であそぼう	
12/2	木	クリスマス製作（絵の具）	クッキング	
12/3	金	コーナー・ゾーン活動	コーナー・ゾーン活動	避難訓練
12/4	土			
12/5	日			
12/6	月	宮本公園	岩屋公園	
12/7	火	王子動物園	王子動物園	
12/8	水	体育あそび・英語であそぼう	体育あそび・英語であそぼう	
12/9	木	クリスマス製作（のり、ボンド）	クリスマス製作	
12/10	金	コーナー・ゾーン活動	コーナー・ゾーン活動	13:30～眼科検診 （4・5歳児のみ）
12/11	土			
12/12	日			
12/13	月	劇あそび・クリスマス製作	クリスマス製作・王子南公園	13:30～耳鼻科検診 （4・5歳児のみ）
12/14	火	劇あそび・王子動物園	劇おけいこ	
12/15	水	体育あそび・英語であそぼう	体育あそび・英語であそぼう	
12/16	木	劇あそび・ダンスオブハーツ	ダンスオブハーツ	
12/17	金	劇あそび・お誕生会	お誕生会	
12/18	土			
12/19	日			
12/20	月	劇あそび・クッキング	クッキング	
12/21	火	劇あそび	劇おけいこ	お弁当日
12/22	水	クリスマス会	クリスマス会	おたのしみこどもライブ
12/23	木	交通安全指導	交通安全指導・劇おけいこ	
12/24	金	劇あそび、コーナー・ゾーン活動	コーナー・ゾーン活動、劇おけいこ	
12/25	土			
12/26	日			
12/27	月	宮本公園	宮本公園	
12/28	火	コーナー・ゾーン活動	コーナー・ゾーン活動	

お知らせ

◎アタマジラミについて

現在、園内でアタマジラミの子どもはおりませんが今年は、5月に発生して以来、少人数規模の発生が度々見られます。アタマジラミは季節に関係なく、1年中発生が見られ、集団生活で寄生が見つかったと、家庭も含め広範囲に蔓延する可能性があります。アタマジラミの発生を完全終息させる為、全家庭で下記にご協力ください。

- ① お子さまの頭をチェックして、アタマジラミの寄生がないか、今一度しっかりと確認をお願いします。
- ② 寄生が見つかった場合は、医療機関や薬局でシラミ駆除薬品を購入し、対処してください。
園にも速やかにお知らせください。
- ③ アタマジラミ予防の為、子どものシャンプーは大人の方がしっかりと洗髪してください。

◎持ち物について

通園リュックのキーホルダーや、家庭から持ってきた玩具の紛失、破損が発生しています。

トラブルの原因に繋がりますので、園には持ってこないようにしてください。

◎服装について

園では、子どもが自分で衣服調整ができるように、半袖 T シャツの上に長袖を着て登園してください。寒暖差のある季節になり、朝は長袖服を着て登園されると思いますが、日中は暖かく、半袖服の方が快適です。子ども達は、活発に体を動かして、汗をかいて遊んでいます。冬場も、室内で暖房を入れますので、同様です。子ども達の園での服装は、年間を通して、半袖 T シャツ＋気候に応じて長袖の服装でお願いします。

◎保育参加について

11 月 25 日(木)～12 月 10 日(金)は保育参加期間です。参加当日は、9:00に親子一緒に登園してください。サークルタイムで、子どもたちに絵本を読んでくださる方は、前日までにお申し出ください。昼食後にグループ懇談をさせていただきます。

◎新型コロナウイルス対策について

神戸市からの通達により、下記の場合は登園を控えてくださいますよう、引き続きお願いいたします。

- ・園児本人が発熱した際の解熱後 24 時間以内
- ・同居のご家族（兄弟姉妹を含む）に発熱、咳等のかぜ症状がある場合
- ・同居のご家族（兄弟姉妹を含む）が濃厚接触者に指定された場合、PCR 検査の結果が判明するまでの期間、健康観察期間中
- ・兄弟が在籍する学校や学童等で、陽性者の発生があり休校・閉館される場合は、園までご一報ください。

◎劇あそび・劇のおけいこについて

12 月 13 日（月）より各クラス、劇あそび・劇のおけいこが始まります。全園児、毎日朝 9 時 20 分までに登園してください。

◎登降園時、園児の飛び出しについて

朝夕の登降園時などで園の玄関先や公園の出入口で園児の車道への飛び出しを目にすることがあります。園外保育でも細心の注意を払っており、園内でも常々子どもたちに伝えています。保護者の方も、お子さまの車道飛び出しに十分注意していただきますよう、よろしくお願いします。



動物園プロジェクト

松村 崇司

過ごしやすい季節になりました。日中、日当たりにいれば暑かったり…かと思えば日が沈む頃には少し肌寒い日があったり、“今年ももうそんな時期になったんだな”としみじみ感じています。

さて、5期の活動では、HPやSNSなどにアンテナを巡らし、動物園へ新しいネタ探しの旅に出発です。コアラグループが王子動物園の中にある科学資料館に辿り着きました。科学資料館の中はネタの宝庫かと思うくらいたくさんの発見がありました。各動物の生態について、細かく言うと四季の過ごし方や食べ物、各動物たちの幼少期など子ども達と一緒に調べている情報がたくさんありました。「えっ！でかっ！パンダってこんなウンチするんや…何食べてんねやろう？」「葉っぱじゃない？何かの葉っぱ食べてるのみたことある。」「えっ！じゃあ葉っぱ食べたらあんなウンチ出るんか。美味しいのかな。」など。こうやって新たな知識を学びとして取り入れ、そこに新しい知識が入ってくればまた知識がアップグレードされ学びを繰り返していくのですね。子ども達の様子を見ながら、自分達の（子どもたちが考える）資料館を作るとどうなるのだろうという素朴な疑問さえ浮かんできました。

パンダグループでは動物園に行く前にみんなで話し合い、見に行く動物を決めたものの行った先でどんぐりがたくさん落ちていたのを子どもたちが見つけ、動物園でどんぐり拾いが始まりました。その後も、別の動物のところへ行ってはどんぐり拾いに没頭する子どもたち。偶発的な出会いもこのプロジェクトの醍醐味の一つです。その姿も王子動物園“から”始まるプロジェクトの一環として、次の活動にどう移っていくのか楽しみです。

うさぎグループでは「ガチョウのがっちゃんに会いにいきたい」と言うことになり、会いにいきました。見に行くとガチョウのがっちゃんは何やら足に靴みたいなものを履いているのを子どもたちが見つけ、そこで子どもたちからの疑問が湧いてきます。ちょうどタイミング良くそこへがっちゃんの飼育員さんが出てきました。一人の子が勇気を出して聞いてみます。

「がっちゃん足になんか履いているけどケガしているの…？」すると飼育員さんが丁寧に教えてくれました。「がっちゃんは歩きすぎて足が曲がってしまうことがあるんだよ。だから曲がって痛くなったり変な歩き方にならないように特別な靴を履いているんだよ。」子どもたちと一緒に私たち職員も思わず「へえ～そうだったんだ。知らなかった～」と一緒に声をあげました。真剣な表情で飼育員さんのお話を聞いた子どもたちは「そんなに曲がっちゃうんだね。痛そう…」と友だち同士でも話し合う姿もありました。「飼育員さんありがと。また来るね～」と挨拶をして、その場を後にしました。飼育員さんから直接お話を聞いて、深い学びになりました。いろいろな出会いを繰り返し、深くさまざまな関わりができるよう6期も精力的に活動していきます。

そら・つばさ組



王子動物園の“わくわく鳥のフライト観察”というイベントをご存知ですか？ある日、王子動物園の方から「こんなイベントがあるので是非だいな幼稚園の子どもたちとご参加されませんか？」とお誘いを頂きました。詳細はわかりませんでしたが直感で私は“何これ？おもしろそう！”と心を躍らせ早速、日程・時間調整をして子どもたちにも伝えました。「行きたい！」「おもしろそう！」の声が子どもたちからもあがり参加しました。行ってみると動物園ホールにて鳥の生態について、“どうして鳥は飛べるのか？”“どうして鳥ごとにくちばしの形が違う？”“肉食や草食の鳥は？”など飼育員さんがわかりやすく絵のスライドを使って教えてくれました。3 択問題のクイズに子どもたちが答えたり、飼育員さんとのコール&レスポンスがあり大変有意義な時間でした。その後、めずらしい鳥が実際に飛んでいるところを見せてくれるとのことと野外へ。そこでは肉食の鷹やフクロウ、オウムなどが子どもたちの頭上を飛行するデモンストレーションを見せてくれました。これには子どもたちも大興奮。「うわ〜！すご〜い！」歓声とともに拍手喝采です。今ここでしか味わえない経験・体験をこれからもどんどんしていきたいと思います。

そら・つばさ組担任 松村 崇司



にじ組



行事やグループ別の活動では、そら・つばさ組と一緒に行動し、「年下の友達」というポジションのにじ組。3 歳児クラスの後半に入り、にじ組だけで福住公園や王子公園ジョギングコース、筒井公園など長い距離を歩く園外保育に挑戦しています。一人も「疲れた」「抱っこ」「帰りたい」などマイナスな言葉を発することなくしっかり自分の足で、最初から最後まで歩くことができています。4 月の頃と比べると、お兄さんお姉さんになったなと感じます。もともとお世話好きな子が多いにじ組ですが、みんなでみんなをお世話し合いながら、成長しています。6 期は寒くなりますが、成長しているにじ組と引き続き、冬の園外保育を楽しんでいきます。

にじ組・パンダグループ担任 伊藤 絵末里



だいな窓から



わたしは普段、1 階マドンナにいますが、健康調査票を確認しに行ったり、何かを持っていたりするため、1 日に何度か 2 階保育室に上がります。

2 階に上がると、子どもたちが「あげちゃん！」と言いながら寄ってきてくれて、だっこをお願いをされます。ずっと 2 階にいるわけにもいかず、しばらくして「あげちゃんはマドンナに戻らないといけないから、おりてね」とお願いするのですが、「いやだ！行かないで！」と言って、おりてくれないこともあれば、「わかったー」と言って素直におりてくれて、階段まで見送ってくれることもあります。

「いやだ、行かないで！」と言われるのもかわいくて嬉しいし、素直に言うことを聞いてくれても成長を感じられて嬉しくなります。

事務 揚村 麻菜美

.....

ある日のお昼すぎ、子ども達の大歓声が聞こえてきました。子ども達の目線の先には、とても大きな虹。「虹や〜！」「めっちゃきれい!!!」中には「ぼく初めて見た」という声も。たかしさんのギターに合わせて『にじ』の大合唱が始まりました。みんな虹を見ながら歌っています。私は「なにこの幸せな時間…！ いいことありそう！」と浸って楽しんでいたのですが、子ども達はどんなことを感じながらあの時間を過ごしていたのかな？と思い返します。「きれいやなあ」「これが虹か！」「なんかよくわからへんけど、みんなで歌うの楽しいなあ」などでしょうか。いずれにしても、虹をきっかけにうれしい気持ちがどんどん膨らんでいった瞬間でした。それを大人数で分かち合えるのは、集団生活ならではの恩恵かなと感じています。

保育士 兼 法人広報 中村 聖子

第6期 食事だより

6期に入るとこれから日に日に寒さが増し、今年も終わりが近づいています。何かと忙しくなる季節ですので体調を崩さないように温かいごはんを食べて栄養をしっかり取って元気よく寒い冬を乗り越えていきましょう。

〇旬の食べ物

ぶり

良質なたんぱく質が含まれていて疲労回復に効果があります。他にも子どもの脳の発達や視力向上には欠かせない成分のDHAやEPA、丈夫な骨づくりに欠かせないカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。また、「寒ブリ」と呼ばれる冬のぶりは脂がのっていて煮物や照り焼きにして食べるのに向いています。



ブロッコリー

スーパーなどで通年並んでおり、寒くなるにつれて甘みが増し、冬に旬を迎えます。また、βカロテン、ビタミン、食物繊維などの栄養を含む緑黄色野菜です。油と一緒に食べるとβカロテンの吸収率がアップし免疫力を高めてくれるので、茹でたブロッコリーにマヨネーズをかけたり、サラダや炒め物にして食べるのがおすすめです。



かぶ

煮物やピクルス、七草粥の「すすな」としてもおなじみの野菜です。根だけではなく、葉にもβカロテンなどの栄養が含まれています。また、ビタミンB1や乳酸菌の多いぬかに漬けると栄養価がアップするのでおすすめです。他にも、ポトフや味噌汁などにすれば、スープに溶け出た栄養素を逃さず摂ることが出来ますよ。



りんご

カリウムやビタミンC、食物繊維などの栄養が多く含まれています。りんごのポリフェノールは熱に弱いので、生で食べるのが一番おすすめです。また、シラカバの花粉症の方はアレルギー構造と似ているので「口腔アレルギー症候群」の症状が出る恐れがあるため食べる時に注意が必要です。

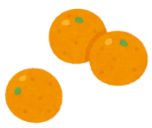


〇冬至って・・・？

冬至とは、1年で最も昼間が短くなり、太陽の光が弱くなります。しかし、この日を境に太陽の力が蘇り日がのびていくことから、「太陽が復活する日」と考えられ、運気が上昇する日とされています。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする方も多いのではないのでしょうか。では、この風習はどのような意味が込められているのでしょうか？

◎冬至に食べる習慣がある食べ物

冬至に「ん」が2つ重なる食材を食べると幸運につながるとされています。これらを「冬至の七種」と言います。



きんかん



ぎんなん



かんでん



れんこん



うどん (饅頭)



にんじん

冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になるといわれています。また、黄色は邪気を払う色として考えられていました。かぼちゃは夏野菜ですが、長期保存が可能なため、保存技術が発達していなかった昔は、野菜が少ない冬の貴重なビタミン源となっていました。

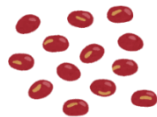


かぼちゃ
(なんきん)

◎その他の冬至の食べ物

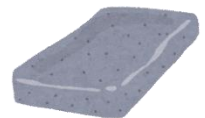
あずき

あずきはむくみ解消・疲労回復・便秘解消・生活習慣病予防・美肌・ダイエットに効果があります。また、赤い色は邪気を払うと言われています。



こんにゃく

食物繊維が豊富なので、体の中をきれいにします。「胃のほうき」や「腸の砂おろし」とも言われています。



◎その他の風習

冬至を「湯治」とかけて、ゆず湯に入る風習があります。ゆずには「融通がききますように」という願いが込められています。また、ゆずには神経症をやわらげ、血行を良くする働きがあり、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。



〇だいなのレシピ（パリパリじゃこチップ）



〈作り方〉

- ① 餃子の皮にマヨネーズを塗る。
- ② ①にしらすとチーズをのせ青のりを散らしたら180℃のオーブンで約5分焼く。

※ホットプレートやフライパンで焼いてもおいしく作れます！

〈材料〉

- ・餃子の皮 5枚
- ・マヨネーズ 5g
- ・しらす 10g
- ・ピザ用チーズ 15g
- ・青のり 適量

餃子を作った時に余った皮で作ってみて下さい！



〇お台所からメッセージ

12月の献立を立てていると、そら組の女の子が「クリスマス会の日は何チャップライスだ！」と喜んでくれたので、私が「中に入れる具材を悩んでるんだ～」という「何チャップライスは、ピーマン入るとおいしんだよ！」と言ってくれたのでピーマンを入れることにしました。次に「だいなさんで食べたいおやつってなに？」と聞くと、「ん～さつま芋蒸しパンが食べたい！」といってくれたので「いいね！じゃあ、それにしよう！」と一緒に献立を立てました。その日から、「12月は何チャップライスとさつま芋蒸しパンが食べられる！」と楽しみにしてくれていて、私も作る日がとても楽しみです。これからも子どもたちのリクエストも取り入れながら、栄養のある献立づくりをしていきたいと思いました。

栄養士 二宮 鈴菜

ある日、おやつ時間に子どもたちの食べている姿を見ていると、おやつのおかわりに来たにじ組の女の子が「これめっちゃおいしいから、また作ってよ～」と言ってくれたので「ありがとう！また作るから楽しみにしててね！」というやり取りをしました。また、別の日にもお昼のビュッフェで並んでいるそら組の女の子に「今日のごはんなにー？昨日のおかずめっちゃ美味しかったからまた作って！！」と言われたので「本当？また作るね！」というやり取りをしました。最近、子どもたちからたくさん「美味しいからまた作って欲しい」という声が聞けるのでとても嬉しいです。これからも頑張っておはんやおやつを作ろうという励みになりました。

栄養士 山本 菜那

そら・つばさ組の子どもたちとお昼のビュッフェの時にお話できる時間が増えてきてとても嬉しいです。ある日、お昼の準備をしていると女の子が私の所に来て「だいなのごはんが1番おいしい～♪小学校のごはんも作って欲しい！」と言ってくれました。とても嬉しく感動すると同時に喜んでごはんを食べてくれる姿を見て幸せを感じました。

調理士 荒巻 美帆

親子トレーニング教室レポート

毎週火曜日の夕方に、親子トレーニング教室を開催しています。時間は16:30～・17:15～・18:00～の3コマ、1回30分のトレーニング、参加料は500円です。教室の様子をご紹介します。

メニューはHIIT（高強度インターバルトレーニング）で、30秒トレーニングを行って、30秒インターバルをおき、またトレーニングを行うサイクルを繰り返します。短時間に負荷の高いトレーニングを繰り返し行うことで、脂肪燃焼、筋トレ、代謝UPの効果が期待できます。



さあ、今日もがんばろう♪



ストレッチ



両足スイング



片足屈伸



Vの字腹筋



上手にできた！

在宅ワークが増えたので、運動不足とリフレッシュのために参加しています。毎回違うメニューでトレーニングしてくださるので、楽しく参加しています。



細川さん

盤若さん

肩こり解消とリフレッシュのために参加しています。トレーニングをした後は、体も気持ちもスッキリします。「お迎えついでに30分」がちょうどいいです！



トレーナー 横山 明日美さん（桔花ちゃんのママ）

みなさんの楽しんでいただけるレッスンを目指しています。是非、お気軽にご参加ください。

※今後はコロナ対策を徹底した上で（教室前の検温・消毒・体調確認）、地域の方にも参加して頂けるようにしていきたいと考えています。

#ユナタン⑤

2021年11月 片山 喜章

「お当番のルール」と「わがまま」と「寛容」

ある園の3歳児クラスの生活グループは、5人1組の固定メンバーです。毎日まいにち、1つのグループから1人ずつお当番が選出されて（5回に1度まわってくる）、給食・おやつ準備を担います。日めくりの当番表があり、朝の集いの時にめくると「今日のお当番」の子ども名前が出てきます。お当番は誰もがやりたい活動です。5歳児なら輪番制のルールが理解できるので、トラブルはおきません。しかし、3歳児の場合、当番表に自分の名前が出てこないで泣いて悔しがる子もいて、その都度、話し合ってきました。

ふつうに考えると順番というルールがあるので、「それに従わないのはダメ」という正論でその子の「したい」という申し出は却下されるでしょう。しかし、この園には、子どものわがままともとれる主張を一蹴しないで、グループの子どもたちに投げかけて対話するという、伝統的な風土があります。

ある日、サンズは、前日にお当番をして楽しかったので「今日もしたい」と訴えました。当然、当番表には違う子の名前がありました。サンズはひどく泣きましたが、「お当番ちゃうやろ!」「昨日したばかりや!」とマルテやロハスから厳しい口調でなじられました。

一方、テルは「サンズ、お当番したいんやな?」としっかりとした口調で彼の気持ちに共感していました。結局、彼のわがままは通りませんでした。それでも花子先生はサンズに「お当番できなくてもいいのね。納得したのね」と念押ししました。ルール違反、即、却下ではなくて、当事者同士で対話を重ねるうちにサンズを慰めたり、励ましたりする言葉が、グループの仲間たちから出てきたという場面もありました。3歳児らしさと言えるかもしれません。

それから半年後のある日、なぜか、サンズはお当番でもないのに「自分がしたい」と泣きながら花子先生に申し出ました。花子先生は“ああ、またか〜”と思いつつ、「自分でみんなに言ってごらん」と促しました。サンズは語気を強めて「お当番がしたい!」と泣きながらグループのみんなにお願いするように言いました。この時もマルテは「お当番とちがうやろ〜」と返しましたが、小声でした。以前に比べて明らかにグループの雰囲気は違いました。『ルールを守ろう、わがままを言うな』というような硬い空気はなく、グループのメンバーは困った様子でした（大人社会では、絶対、ありえないことです）。

その日のお当番はロハスでした。ロハスはあれこれ考えたあげく「サンズ、ほんまにお当番したい？」と尋ねました。サンズがうなずくと、「じゃ〜2人でいっしょにする？」とサンズを誘いました。サンズは、満面の笑みをたたえて「やったー！」と飛び跳ねました。テルは“やったー”とちがうやろー。“ありがとう”やろーとサンズを戒めました。

花子先生は、にわかに信じがたく、ロハスに「ほんとうにサンズといっしょにするのでいいの？」と確認を取りました。サンズは機嫌よく快諾しました。

すると、テルが「そやけどエプロン1つしかないで」と、お当番活動の必須アイテムであるエプロンがグループに1枚しかないことに気づきました。対話が振り出しに戻りそうな空気が流れました。花子先生は本当に困惑して、グループのみんなに再び「どうする？」と尋ねてみました。そこに「ジャンケンしたら〜？」の声。サンズは「負けたらできひんやん」と泣き出しそうになりました。マルテは「話をして決めたらいいやん」と言い、5人の仲間たちは保育室の隅っこの方に行って、自分たちだけでこそこそと話し込みだしました。花子先生は、どんな結果になるか予想もつかず、ただただ距離をおいて見守るしかありませんでした。

しばらくして彼らは戻ってきました。結論は、『給食は、当番ではないサンズがエプロンをして行なう。ただし、おやつは、本来お当番だったマルテがする』ということでした。花子先生はマルテに「ほんとうにそれでいいの？」と尋ねましたが、「うん、いいよー。おやつの時、エプロンできるもん」と答えました。一体全体、どんなやりとりがあったのか、それは謎です。

3歳児の子どもたちの誰もがやりたがるお当番活動。そこで不公平にならないよう、輪番になるよう、日めくりの当番表を設けました。いわゆるルール作りをしました。半年前は「ルールだから」ということで、サンズのわがままを仲間たちは許しませんでした。しかし、今回、サンズの気持ちを理解したうえでの対話がなされ、彼のわがままを認める結論を、まさに子どもたちだけで出し、全員納得に至りました。3歳児とは思えないようなやりとりです。

もしかすると、グループの仲間のお椀やコップを配膳するといった本来のお当番活動以上に、エプロンを身に着けることに“憧れ”を感じていたのかもしれません。5歳児ならお当番活動は役割として使命感をもって行ないますが、3歳児にとっては少し事情が異なるようです。サンズのお当番をしたいと必死の訴えを「わがままだ」「ルール違反だ」と感じる感性よりも、「涙を流して訴える姿を何とかしてあげなきゃ」という仲間意識の方が勝ったのかもしれません(3歳児の彼ら自身が本来、わがままです)。

みなさんはこのエピソード、どのように思いますか。