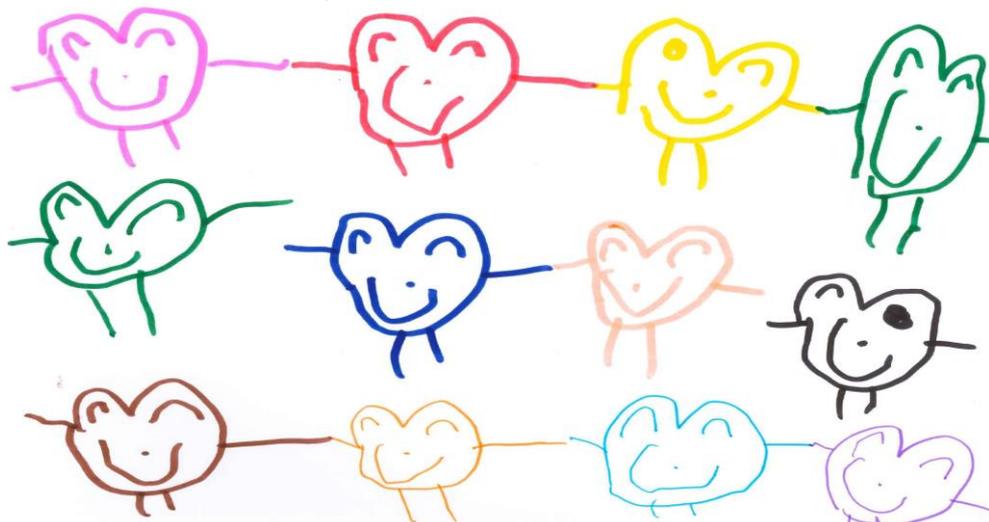


はっとこどもえん えんだより 2021ねん

5期：10月11日～11月30日



社会福祉法人 種の会

4歳児：ハートちゃん

幼保連携型 認定こども園 はっとこども園

〒657-0855

神戸市灘区摩耶海岸通2丁目3-14

TEL：078-805-3810

FAX：078-805-3820

携帯：080-3033-1952

Mail：hat@tanenokai.jp URL：<http://www.tanenokai.jp/>

種の会 法人本部Mail：tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp



★10月18日（月）は、幼児クラスで保護者主催の「秋祭り」、
11月11日（木）は、子ども主催の「秋祭り」を行なう予定です。

★10月27日（水）の幼児遠足は、近隣の公園に徒歩で行く予定です。3～5
歳児は、おにぎり弁当と水筒のご用意をお願いします。乳児クラスは給食です。
詳細については、また後日お知らせします。

★保育参観について

保護者懇談会でお伝えしていた通り、今年度も保育参加ではなく参観という形
式をとります。また、3密を避ける形式が取れませんので、検討を重ねた結果
5歳児のみ保育参加ではなく、保育参観という形式で行ないたいと思います。ご
理解よろしくお願いいたします。

日程：11月16日・17日・18日





絵本タイムをしっかりと楽しむ

園長 かたやま 片山

地域社会を見渡すと行事の延期や中止が相次いでいましたが、運動会を開催いたしました。子ども達へ向けての応援ありがとうございました。運動会という行事は自然な生活の流れの中から、子ども達に変化や潤いを与えるきっかけになります。子どもが主体的に楽しく参画できる活動として、教育保育的に価値が高いものだと考えているため極力実施したいとの思いでした。子ども達からも期待感やそのプロセスにおいて喜びや感動、一定の達成感を味わっていた様子が見受けられました。

また先月のオンライン懇談会や運営委員会には、多くの方々にご参加いただき様々な意見交換ができました。1か月以上続いた緊急事態宣言もようやく解除され、園内においては特色のある活動も感染対策をしつつ再開しているところです。

秋らしい爽やかな風が吹くようになってきました。今年の秋は何をしてみたいでしょうか。何をするにも快適な時期ですが、「読書の秋」＝「子どもと絵本を楽しむ」のはいかがでしょう。大人に読んでもらうことの意義や子どもにとっての絵本について、少し記載してみようと思います。

子どもは絵本や物語などに親しむことで、言葉の種を一粒一粒受け取ることとなり、新たな世界に興味や関心を広げていきます。様々なことを想像する楽しみと出会ったり、様々な気持ちに触れ、他人の痛みや思いを知る機会になったりします。日常生活に必要な言葉が分かるようになるとともに、先生や友達と心を通わせることにも繋がります。絵本や物語などの内容と自分の経験とを結び付けたり、想像を巡らせたりする楽しみを十分に味わうことによって、次第に豊かなイメージをもち、言葉に対する感覚が養われるようになることがあります。

大人が絵本を読む際に心がけたいこととして、ゆっくりと心をこめて自然に読むこと、読み手がその絵本を楽しむ雰囲気大切です。そして書かれている内容をそのまま読みっぱなしでよいと思います。その言葉の表現は芸術家の豊かな感性や理性で組み立てられ整えられているからです。

保育者が心がけていることとして、子どもが絵本の世界へ入る前に、まず子どもに語りかけ、歌いかけることから始めてみたり、素直に心を込めて繰り返し読んだり、絵本を仲立ちにして心が通い合うことがあるので、活用するタイミングも考えていたりします。

絵と文の割合も子どもの状況に合わせ、一場面に対する文の量は、なるべく少なく話についていく子どもの心の動きと、場面の变化のペースが合うことが望ましいと考えながら選びます。また例えば、0・1歳児ならば様々な“もの”の絵本、遊びを楽しむ絵本、音の響きを楽しむ・言葉を聞く楽しさから物語絵本へ。2・3歳児ならば子どもの日常に添った絵本、繰り返し大切な昔話絵本。4歳児であれば想像力の育つ絵本をさらに豊かな想像力から知識の本や科学絵本へ。5歳児であれば夢中になれる一冊の絵本を見つけたり、長い童話も読んであげたりします。

以上のようなことから、私は毎日10～15分程度触れられるとよいと思っています。継続できるかどうかは、子どもが楽しみにしているかどうか次第かもしれませんね。



非認知能力



主幹保育教諭 はしもと 橋本

青く澄んだ空、キラキラと輝く太陽の光、木々をゆらす風がさわやかな秋を感じさせてくれます。園庭で遊ぶ子ども達は、少し色づいた葉っぱやどんぐりの実、秋の草花などを見つけて色々なものに変身させてイメージを膨らませながら遊ぶ姿が見られます。運動会でも体を思いっきり動かして走ったり競争をしたり、友達と一緒に力を合わせてパラバルーンや組体操も頑張っていました。このような毎日の活動の中で子ども達のたくさんの力が育っています。

○非認知能力ってどんな力？

「非認知能力」なんだか難しそうな言葉ですね。でもこの言葉を知らなくても子ども達の遊ぶ姿、生活する姿など、日々育んでいるのです。この力こそが、人間が生きていく上での「生きる力=心情・意欲・態度」の根っこになるところです。そして、学校や塾・習い事などで養われる学力や技能といった「認知能力」にも大きな役割を果たしていくのです。

認知能力とは・・・

読む・書く・計算するなど、テスト成績やIQなどで測れるもの

非認知能力とは・・・

目標の達成：忍耐力・自己発揮・自己抑制・意欲
他者との協働：社交性・敬意・思いやり
情緒の制御：自尊心・楽観性・自信
など、気付く力・やりぬく力・人間を理解し関係を調整する力

これらの能力を育むことは、日常的に子ども達と一緒に過ごす中での「嬉しい」「不思議だな」「やったー！」「どうしたらいいのかなあ」「ありがとう」・・・の中にたくさん含まれています。いつもの何気ない会話や関わりの中で少し意識をもって、大人も子どもも、心や体が豊かになるこの大切な能力を育てていきましょう。



○はっとの子ども達の姿から見える非認知能力の芽生えと育ち

じーっと見てるのに「うえーん」と泣いて人見知りをする0歳児。なかなか懐いてくれずに大人は困ってしまいますね。でもこれは、視覚が発達してきて気付く力、見分ける力が芽生え、人や形を理解しようとしているのです。成長を喜びたいですね。

「イヤイヤ」「自分でやる」と主張したり、上手くいかずにかんしゃくを起こしたりすることもよく見られますね。仲良く遊んでいる友達とも突然喧嘩になることもしばしば・・・「自我の育ち」と受け止め、「やる気」「自己発揮」そして時には我慢をする「自己抑制」もできるようになってきます。どれも大切な力ですね。

園庭ではダンゴムシやアリ、チョウチョを探したり、砂場ではお団子やお山づくり、型抜きをしたりしている子ども達。また、鬼ごっこやボール遊びと体を思い切り動かす遊びも大好きです。ここでは「どこに虫さんいるのかなあ」「丸いお団子上手にできるよ」「友達と一緒に鬼ごっこして面白い」など「何でかなあ。どうしたらいいかなあ・・・」などの好奇心や探究心の気持ちが芽生え「おもしろい・すごい！」という感動・感心する気持ち、もっとしたいという意欲や期待、友達のよさや一緒に遊ぶ楽しさなど協調協同する力、思いやりの気持ち、工夫したり試したりする思考力の芽生え・・・溢れんばかりの子ども達のエネルギーです。子どもだけでなく、保護者の方も私達保育者もまだまだ成長の途中です。一緒に心を動かし能力を伸ばしていきたいですね。



〇さい 1さい
おひさまぐみ

のうそう
能宗
やまもと
山本
おかの
岡野
まえだ
前田

5期(10月11日~11月30日) 秋を味わう期

- 【ねらい】 秋の季節を感じながら様々な遊びを楽しむ
- 【うた】

♪大きな栗の木の下で	♪どんぐりころころ
♪やきいもグーチャーパー	♪こぎつね
♪まつぼっくり	
- 【わらべうた】

♪くまさんくまさん	♪にぎりばっちり
♪かれっこやいて	♪お寺のおしょうさんが
♪トウキョウト	♪あしあしあひる
- 【領域活動】 戸外遊び・絵の具・シール貼り・紙遊び
葉っぱ・落ち葉・小麦粉
- 【食育】 たまねぎ(10月) かき(11月) ※出来そうな場合参加



ご飯おいしいね!

昔から「食欲の秋」と言われるように、食べ物がおいしい季節となりました。入園したての4月は、あまり食べることができなかつた子も、今では「ご飯にいくよ」と声をかけると、自分で歩いて手を洗いに行くことができます。そして、口ふきタオルの中から自分のタオルの場所が分かり、手に持って椅子に座りにいくことができるようになってきています。毎日同じ流れで生活しているからこそ、見通しを持つことができているのだと感じています。

また食べる時には、汁物から食べたい子、自分でスプーンを持って食べたい子、特定の食材を好んで選ぶ子、指を差して食べたいものを教えてくれる子、など様々な姿が見られます。これからも一人ひとりの姿を受け止めながら、毎日の食事が楽しいと感じられるように丁寧に関わっていこうと思います。



お散歩

10月になって気温も下がり、過ごしやすい季節になりました。先月は暑さにより散歩に行くことが難しかったので、今月は天気の良い日には、散歩にたくさん出かけて秋の自然に触れていきたいと思っています。お友達と手を繋いで歩いたり、かけっこを楽しんだりしていきます。



7月とだまり



1さい
おひさまくみ

5期（10月11日～11月30日） 秋を味わう期

のうそう
能宗
やまもと
山本
あかの
岡野
まえだ
前田

- 【ねらい】 季節感を味わい、友達や保育者とのやりとりを楽しむ
【領域活動】 クレパス・シール・粘土（米粉粘土・油粘土）・絵の具
散歩（HAT内・海岸沿い・パンダコア公園）
感触遊び（高野豆腐）
- 【わらべうた】 ♪くまさんくまさん ♪にぎりぱっちり
♪かれっこやいて ♪お寺のおしょうさんが
♪トウキョウト ♪あしあしあひる
- 【うた】 ♪大きな栗の木の下で ♪おおきなたいこ
♪どんぐりころころ ♪やきいもグーチーパー
♪こぎつね ♪まつぼっくり
- 【食育】 玉ねぎ(10月) さつまいも(11月)



とんぼのめがね

グループに分かれてとんぼを製作しました。とんぼの羽に、いろいろな色や大きさのシールを貼りました。思うように貼ることが難しい時は保育者に「手伝って」と伝えたり「大きいのから貼るー!」「キラキラがいい!」など言葉にしたりし、貼ることを楽しむ姿がありました。また、隣に座っているお友達がやっていることを見て真似し頑張る姿もありました。後日、完成したとんぼを使って遊びました。カラーフィルムで作った目の部分を自分の目に当てたり、ポーズを決めたりして、とんぼに変身したおひさま組でした。リトミックでも「とんぼのめがね」がお気に入りの子ども達。腕をぐんと広げて羽にし、動きが速いとんぼや静止するところなど、表現することを楽しんでいきます。



机上遊び

パズルやハンマートイ・プラステン・型はめなど、手や指先を使ったり、目と手の協応を促したりする玩具を用意しており、子ども達が自分で棚から選び遊んでいます。

1つの遊びを集中して何度も挑戦する子や、色々なものに興味がありたくさん試してみたい子など遊んでいる姿は様々です。一生懸命に指先を動かそうとする真剣な表情や「できた!見て!」と満足感を得ている姿など、集中力も高まってきており、できる玩具の種類も増えています。

今期はHAT内や海岸沿いにお散歩に行く予定です。お散歩に行く中で、自然物と触れ合い、たくさんの秋探しをしたいと思っています。また個々のペースに合わせて歩く楽しさを味わえるようにしていきたいです。



なかたに ふじむら きさきい
中谷・藤村・笹井



5期（10月11日～11月30日）

- 【テーマ】 秋の自然に触れよう
- 【領域活動】 新聞遊び（おばけに変身しよう） のり遊び（ペロペロキャンディー）
楽器遊び（タンブリン・鈴） 絵の具遊び（葉っぱ製作）
- 【うた】 ♪もみじ ♪やまの音楽家 ♪バスごっこ
- 【わらべうた】 かれっこやいて おてらのおしょうさんが くまさんくまさん
- 【集団遊び】 フープでグーパー遊び
- 【園外保育】 さんぽ（HAT内・近隣の公園）
- 【食育】 かぼちゃ～中の種を見よう～
- 【自然】 落ち葉拾い 虫探し 草むらで遊ぶ



十五夜のウサギさんに変身

子ども達に「十五夜ってお月さまが綺麗に見える日で、お月さまの中にウサギさんがいるように見えるんだよ」とイラストを見せながら話をしました。「白いウサギさんの耳に模様を描いてね」と耳の形に切った画用紙を渡すと、クレパスで色を塗ったり、模様を描いたり、色とりどりのおしゃれなウサギの耳ができました。帽子に耳をつけ園庭に出ると大喜びの子ども達。ウサギになりきって、お友達と一緒にフープをジャンプしたり、園庭を走り回ったりして楽しんでいました。



クワガタの飼育

この夏、なぎさ組では3匹のクワガタを飼っていました。毎日子ども達は「クワガタ見る」や「クワガタ触る」と言って気にかけていました。初めは触れることが難しかった子どもも、毎日お友達が触っている姿を見ているうちに、ちょんちょんと指先で背中や角をつついてみて、少しずつ触ることができるようになりました。触りすぎると弱ってしまうことを伝えると「もうお家に戻してあげよう」と優しい姿も見られました。また、クワガタのゼリーが無くなると「クワガタのゼリー取りに行く」と一緒にゼリーをあげたり、土が少し乾いていたら霧吹きで湿らしたりと、子ども達が一生懸命お世話をしてくれたおかげでクワガタは長生きをすることができました。ある日、クワガタが死んでしまうと、悲しそうに保育者に教えてくれみんなでお墓を作りました。クワガタの飼育を通して命の大切さを感じる事ができました。





かじはら ひらくり
梶原・平栗

5期（10月11日～11月30日）

【テーマ】秋さがし・ハロウィン

【うた】♪もみじ ♪大きな栗の木の下で ♪やまの音楽家 ♪どんな色がすき
♪こおろぎ ♪まつぼっくり

【絵画・造形】はじき絵・自然物製作

【ふれあい遊び】リトミック・人数集め（2人組・グループ）・ゲーム遊び

【楽器】リズム打ち（鈴・タンブリン・カスタネット）

【栽培】冬野菜の土づくり、苗植え

【園外保育】近隣の公園



先月の子ども達の様子

・・・とんぼの羽をつかったよ・・・

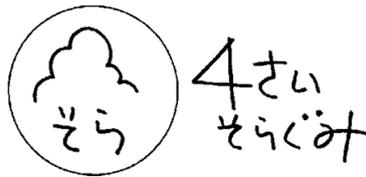
外でとんぼが飛んでいるのを見つけると「とんぼだー！」と追いかけていた子ども達。そこで、デカルコマニーでとんぼの羽をみんなで作ることにしました。デカルコマニーは、画用紙に絵の具をポンポンと置き、紙を半分に折って開くと左右対称の模様ができます。子ども達に画用紙を渡すと絵の具を点々とつける子や、波線を描いている子、それぞれ好きな場所に、好きな模様を描いていました。模様が描き終わった後、画用紙を“ぱたん”と半分に折ると同じ模様が出てきて、子ども達は「うわー！すごーい！」「見て！」と大興奮していました。慣れてくるとデカルコマニーの仕組みが分かり、考えながら模様を描く子もいました。



・・・運動会の練習で学んだこと・・・

運動会当日まで、たくさんのお友達とふれあい遊びをしてきました。ピアノの音に合わせて身体を動かす、お稽古を通してお友達と2人組になるにはたくさんの葛藤が見られました。“〇〇ちゃんと2人組がしたい！”と欲求不満ながらも、うまくそのお友達と一緒にすることができない悔しそうな姿も見られました。しかし、このような経験をする中で、気持ちを切り替えて違うお友達を誘う姿や、3人でしようという気持ちになる姿、自分の気持ちを伝えようとする姿が見られ、子ども達にとって良い経験をする事ができました。





いずみ
和泉

5期（10月11日～11月30日）

【テーマ】	実りの秋・異年齢で楽しもう
【絵画】	みんなでさつまいも畑を描こう
【折り紙】	どんぐり
【うた】	♪やきいもグーチャーパー ♪シンデレラのスープ ♪まつぼっくり ♪くだもの列車 ♪世界中のこどもたちが ♪ドレミの歌
【農育】	芋ほり・冬野菜の種まき 春の花を植える（チューリップ・パンジー）
【クッキング】	さつまいものクッキング
【異年齢活動】	お祭りごっこ（職員主催・子ども達主催）
【園外活動】	散歩・秋の遠足

競技「とんでくぐって」

1回戦は「とんでとんで くぐってくぐって」で、2回戦は「とんでくぐって とんでくぐって」です。混乱せずにルールを理解して行なえるように練習してきました。最初は「この子としかやりたくない」と特定の子とやりたがっていましたが「誰でもいい♪どこでもいい♪」とリズム良くみんなで口ずさむことによって、次第に「誰とでもできるほうがカッコいい」と思えるようになってきました。競争する面白さを味わい、勝ってうれしい経験、負けて悔しい経験が子ども達をさらに強くしてくれることと思います。

演技「パラバルーン」

パラバルーン遊びをしている時から、子ども達は触ることをとても喜んでいました。パラバルーンの曲を聴いた時には、ノリノリで友達と一緒に踊り出していました。初めて曲に合わせて動いてみると、見様見真似で楽しそうにやっている姿が見られました。先生達の動画と子ども達の動画を見比べて「どこが違うのか」「どうしたらできるのか」などみんなで話し合いました。また、子ども達が動画を見て「誰のどこがかっこよかったのか」を発表し合い、みんなでその子の真似をしながらできた喜びを感じ合っていました。難しい技にも挑戦し、ポイントごとに繰り返し練習をしました。みんなで力を合わせたからできたという経験がこれからのそら組の団結力を高めてくれると感じます。



5さい
かもめぐみ

さわね たかはし
澤根・高橋

- 5期（10月11日～11月30日）
- 【テーマ】 秋～自然を見つけて遊ぼう～
 - 【絵画・造形】 どんぐりの折り紙・ころがし絵
友達とどんぐりを使った造形遊び
 - 【うた】 ♪おぼけのカボチャ ♪世界中のこどもたちが ♪まっかな秋
♪まつぼっくり ♪世界がひとつになるまで
 - 【ピアノカ・楽器】 ピアノカ（かえるのうた、きらきら星） タンギング
楽器（いろいろな楽器で音を鳴らすことを楽しむ）
 - 【外部講習】 プログラミング・ダンスオブハーツ
 - 【食育】 カボチャグラタンクッキング
 - 【農育】 冬の苗植え・水やり・草抜き・追肥・収穫
 - 【異年齢】 はっと祭り 秋の遠足 異年齢グループで遊ぶ



～秋のとんぼ作り～

「とんぼってどんな形・顔をしているの？」と子ども達に問いかけ、ウェブを作りました。とんぼの写真を見せると「目がとても大きいね」「しっぽみたいなのがついてるよ」「足が6本もある」とたくさん発見することができました。「とんぼの羽はどんな形でもいいよ」と伝えると、自由に鉛筆で羽を描き、鉛筆の線に沿ってはさみで切りました。はさみの使い方が上達しており、思い通りの羽を表現することができて子ども達も満足そうな顔をしていました。とんぼが完成すると作ったとんぼを持ち、とんぼになりきって保育室をぐるぐる駆け回りました。また、とんぼの家族ごっこが始まり遊びが展開されました。

製作遊びから季節を感じる事ができたり、とんぼについて発見したりするきっかけにも繋がりました。これからも季節を感じ表現する体験を大切にしていきます。

～運動会に向けて～

運動会に向けて組体操、競技、リレーのお稽古をしました。組体操では「先生見て、出来るようになったよ」と出来なかったことが出来るようになる子ども達の姿や、難しい技に一生懸命取り組んでいる姿をたくさん見ることができました。友達同士でバランスを取ったり、力加減や身体の重みを感じたりなど、組体操のお稽古の中で新しい気付きや経験をしています。5人以上の技では、土台・中間・一番上と分担して行ない、どれもとても大切な役割です。交代しながら経験を繰り返し、誰がどの場所になるか子ども同士で何度も話し合いを重ねてきました。日を追うごとに、子ども達も「成功したい!」という気持ちが高まり、目の輝きが増してきて真剣な表情と変わってきました。子ども達の頑張りを認め、一段と友達との共同性が芽生え、成長した姿を感じる事ができました。



つりのせいせい



たけなか
竹中

はっとこども園では、乳児と幼児の部屋で生き物を育てています。

乳児では、なぎさ組の部屋でクワガタを育てています。始めは「怖い」と言って近くで見ることも怖がっていた子ども達ですが、毎日のように保育者と一緒にクワガタに触れ合う機会があることで近づいて観察したり、背中にツンツンと触れてみたり、保育者を真似て掴んでみたりすることができるようになっていきます。ときには「お腹空いてないかな?」と言ってゼリーを近づけてみる子どもの姿も見られます。クワガタを観察する機会があることで身体の作りや、動きを知ることができるよいきっかけになっていて、頭を動かしていると「こんにちはしてるね」「怒ってるんじゃない?」などと子ども達なりの感じ方があり、その反応を見ているととても面白さを感じます。



幼児では、うみの部屋でカブトムシやメダカ、金魚などを育てています。現在、生き物コーナーとして好きなタイミングで生き物の観察ができるようになっていきます。虫眼鏡で観察したり、図鑑で調べたりしながら、子ども達それぞれが興味を持てるような環境作りがされています。また、かもめ組の子ども達で順番に生き物当番をしていて、エサをあげたり、カブトムシやクワガタの土を湿らせたりしています。自分達でお世話をする機会があることで愛着が沸いている姿が見られ「喜んでたよ」と、教えてくれる子ども達の姿が見られます。さらに子ども達だけではなく、保育者も一緒になり生き物当番をしています。子ども達が見えるところに、生き物当番の先生の名前と写真が掲示されているので「〇〇先生、今日は生き物当番だよ」「金魚お腹すいてるかも」などと、子ども達から声をかけてくれます。保育者がお世話している様子を近くで一緒に見たり、一緒に水槽を洗ったりと子どもにとっても保育者にとってもよい経験になっています。メダカの赤ちゃんやカブトムシの幼虫が生まれ、生き物の命にも触れる機会にもなっているので、生き物を通して子ども達の成長が見られることをこれからも大切にしていきたいと思います。保護者の皆様もお迎えに来られた際には、子ども達とぜひ生き物を観察してみてください。



ほけんだより



看護師 ^{ならき} 榎木

暑さも和らぎ、さわやかな秋風とともにこの時期は季節の変わり目で体調も崩しやすくなります。そのうえ気温、湿度が低下することでウイルスにとっても過ごしやすい環境になり感染症も増えてきます。生活習慣を整え、風邪をひかない体を作りましょう。

<感染性胃腸炎に注意>

9月は鼻水や咳が目立つ子どもが多くみられ、特に手足口病が流行しました。これからの時期は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因の胃腸炎で数時間前まで元気だったのに突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが見られることがあります。吐物や便から感染するため早めの処理と消毒をして、感染拡大を防ぐことが大切です。嘔吐や下痢は**次亜塩素酸（ハイター）**が有効ですので、ご家庭でも嘔吐処理セットを準備しておくといいですね。

*下痢が続く場合は脱水症状に注意して、嘔吐後1時間以上たってから様子を確認しながら少量ずつ水分補給しましょう。

*園での感染が拡大しないよう症状がおさまってから24時間後、37、5度以上の発熱があった場合、解熱後24時間は自宅での保育をお願いします。兄弟の方も同様になりますので、ご協力よろしくお願いします。

<10月10日は目の愛護デーです>

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02程度、3歳までに急激に視覚が発達し、6歳で大人とほぼ同じ視力1.0以上となり、6～8歳の時期に完成するといわれています。子どもの**目の異常は早期発見することが大事です。**

<目の異常発見のポイント>

- 正面の物を横目で見る
 - 目を細める
 - 頻繁に目をこする
 - まぶしがる
 - 目やにが出る
 - 正面から見て黒目がずれている
 - テレビなどに近づいて見る
- *異常を見つけたら速やかに病院受診しましょう。

<11月12日は「皮膚の日」>

空気の乾くこの時期皮膚はカサカサになりかゆみも出てきて乾燥肌が気になります。皮膚には沢山の働きがあります。身体を保護するバリア機能、体温調節、アレルギー反応等に関わる免疫機能。発汗などの排泄。

スキンケア（洗浄、保湿、保護）

- ① 洗いすぎない、こすりすぎない。
- ② 保湿は入浴後15分以内に塗ると効果的です。
- ③ 保湿剤を塗るときは縦方向ではなく横方向に塗る方が効果的です。

*効果的な保湿ケアで皮膚トラブルを予防しましょう。（爪も切っておきましょう）

台所の先生から



日本食の文化を知ろう

こんどう
近藤

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を“いい日本食”の日と制定しました。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。この機会に和食について見直してみましよう。

◆◆ 日本の食文化「和食」の特徴 ◆◆

<p>○ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。</p>  <p style="text-align: right;">新鮮</p>	<p>○ 健康的な食生活を支える栄養バランス 一汁三菜を基本とした食事は栄養のバランスがよく、生活習慣病の予防や日本人の長寿に役立っています。</p>  <p style="text-align: right;">健康的</p>
<p>○ 自然の美しさや季節を表現 季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、季節感を楽しみます。</p>  <p style="text-align: left;">季節感</p>	<p>○ 年中行事との密接な関わり 正月などの年中行事と密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。</p>  <p style="text-align: right;">行事</p>

◆◆ 和食の五の知恵 ◆◆

「和食」には、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさんあります。その一つが「五色・五味・五法・五覚・五適」という、「五」にちなんだ食事の考え方です。そこには「食を大切に作る心」と「おもてなしの心」がつまっています。

- ・五色：白・黒・黄・赤・青の五色を意味し、食卓全体の色の美しさを大切にする。
- ・五味：甘味・塩味・酸味・苦味・辛味を揃え、最後まで飽きずに食事を楽しめる。
- ・五法：生・煮る・焼く・蒸す・揚げる調理法で、味や食感の変化を楽しめる。
- ・五覚：味や香り、見た目、歯応え、喉越しなど五感を使って味わうという考え方。
- ・五適：適温・適材・適量・適技・適心という5つの心遣い。

ウェルネス体育遊び

体育遊び講師 難波

10月1日より、緊急事態宣言も解除され、通常通り体育遊びを再開いたしました。
4期に予定していましたサーキット運動およびポイント練習を、5期でも継続しながら新たな取り組みを入れて行なっていきます。

【取り組みとねらい】

サーキット運動

○3歳児クラス

U型サーキット

- ・動き方がわかり、スムーズにこなせる楽しみを味わいながら、新しい動作を楽しむ。
- ・コースを理解しながら、待つところも理解していく。
- ・「渡る」「ぶらさがる」「跳ぶ」などの基本動作をたくさん経験していきながら、動きの安定を図っていく。動きが曖昧にならないように正確に行なっていく。

○4歳児クラス

U型サーキット

- ・「走る」「跳ぶ」など基本動作を確かなものにしていく。
- ・複合動作①（～しながら～する。という2つの動作を同時に行なう。）をたくさん経験しながら、複合動作①を確かなものにしていく。

○5歳児クラス

U型サーキット

- ・動きの確かさ（素早さ、リズム、バランス、連続性など）を図る。
- ・個々に課題意識や目標をもって体育指導に参加する。
- ・複合動作②（～から～して～する。という3つの動作を同時に行なう。）を確かなものにしていく。

ポイント指導

・3歳児クラス

- ・マット「でんぐりがえり」⇒前に転がる感覚を養いながら、支持をしっかりと行なう。
- ・跳び箱「開脚乗り」⇒跳び箱に支持をしながら足を開いて跳び乗る。
- ・鉄棒「足抜きまわり」⇒ぶらさがりながら、鉄棒から手を離さず回る。
ぶらさがりながらの逆さ感覚を身につけていく。
「つばめ支持」⇒鉄棒に腕支持で支える。

・4歳児クラス

- ・跳び箱「助走～開脚乗りおよびその場開脚とび」⇒両足を揃えたところからすぐに蹴り返して足を開いて跳ぶ。ふみきり板で止まらず直ぐに跳べるように行なう。
- ・鉄棒「つばめ～前回り降り」⇒腕支持の姿勢から身体を丸くしながら前に回る。
跳びつきから腕支持までを行ない、手首を回して回る。

・5歳児クラス

- ・マット「後転」⇒坂道有りや、無しで後ろに回る。逆さになった時に着手する感覚をつけていく。
- ・跳び箱「開脚とび」⇒両足踏切きを強くし、おしりを高く上げて跳び越す。
- ・鉄棒「板付き逆上がり」⇒腕をひきつけて、蹴り上げを行なう。お腹を見て背中を丸める。（最後は腕支持まで）
「逆上がり」⇒けり足と、脇の引き締めを意識して行なう。

#ユナタン4

会長 かたやまよしのり
片山喜章

グループの仲間だからこそ

法人内のある園の5歳児クラスでは、当番活動として生き物のお世話を行なっています。前年度の5歳児から引き継いだ小動物や、4歳児から一緒に“進級”した虫たちなど、カニ、カタツムリ、メダカなど、たくさんの生き物が“クラスメイト”です。みんなで話し合い、5つの生活グループが日替わりでお世話をすることになりました。そこで1つのグループで起きたある日のナラティブ(物語)です。

当番活動がはじまってしばらくすると、ダイヤグループのトムくんの様子が少しおかしいのです。生き物にほとんど関わらず、当番の日は早くお迎えに来てもらっていることもありましたが(活動は16時以降)。以前から気になっていた花子先生は、トムにゆっくりと尋ねてみると、「虫が苦手やねん」「時間が長く遊び時間が少なくなる(当番をしながら長時間生き物と遊ぶことがある)」とのこと。花子先生はトムには何も答えず、「そんなトムの気持ち、グループの仲間(全員で6名)は知っているの?」と尋ねました。「誰にも自分の気持ちを言っていない」と答えたので「どうする?」と突っ込んだところ、トムの方から「一回、みんなに言ってみる。けど、先生も一緒にいてほしい」トムが、自分の気持ちをみんなに伝えたいと答えたので、グループで話し合いの時間を持ちました。

花子先生「トムがみんなに聴いて欲しいことがあるんだって」

全員「いいよ～なに～?」

トム「あの～虫のお当番、シンドイ、やめていい?」

少しの沈黙の後、エバが口を開きました。

エバ「何がシンドイの?」

トム「虫を触るの、怖いねん」

エバ「カタツムリ? メダカ? カニ?」

トム「ぜんぶ」

エバ「ぜんぶ? カニはハサミがこわいん?」

トム「挟まれたら嫌やから」

マイケル「カタツムリはべたべたしてるもん」

トム「そう、手に乗せるたら、べちよべちよになるもん」

ララ「わたしも苦手。可愛いけど、手に乗せたらべちよべちよになるもん」

エバ「ララは苦手やから、蓋に乗せてるよな～」

キキ「わたしもカニ怖いけど、エバに持ち方教えてもらって触れるようになったで～」

トムは、ただ聞いているだけで何もいえないままでした。そんな空気を読んだエバは少し間をおいて「他に何か嫌なことある?」と話を変えました。

トム「お当番の時間が長いから遊ばれへんのが嫌や」

エバ「でもさ、たくさん虫いるから時間かかるねんな〜」

マイケル「お世話もやけど、カタツムリと遊んであげないとかわいそうやしな〜」

エバ「トムまだ嫌なことある？」

トム「もうない」

エバ「虫のお当番だけ嫌なん？ 他のお当番は？ ホウキとか、靴箱とか、雑巾とか、給食とか、朝の会とかあるけど…」

トム「虫のお当番だけや。他のは楽しい。だから虫のお当番、やめてもいい?!」

全員「……」

トムがお当番を辞めたい理由は、虫が嫌いでも時間も長いことだと、グループの仲間は理解したようです。花子先生は改めてトムの気持ちを確認しました。グループの仲間は一瞬、黙ったまま、あれこれ考えを巡らせていました。すると…

マイケル「あのさあ、トムにやめてほしくない。なんでか言うと、虫さんたくさんいるから大変やもん。キキちゃんも早くお迎え来るし、ポビーもスイミングで早く帰る日あるし、トムもお迎えが早い時があるから、3人とかでお世話するん大変やから、やめてほしくない」

エバ「エバもやめてほしくない。エバもめんどくさい時もあるし、遊びたい時もあるけどお世話しないと死んでしまうやん。もう死んでほしくないし、このグループみんなでしたい」

キキ「キキも虫のお世話、大変やけどやめてほしくない」

ララ「ララもトム、やめるんは嫌や」

ポビー「ぼくはお世話するの大好きやけど」

エバ「そしたらトムがお当番、やめてもいいん？」

ポビー「……」

そこで花子先生は、トムに尋ねてみました。

花子先生「みんな、トムにお当番、やめてほしくないみたいけど、トムはどう？」

トム「…でも、やめたい」

エバ「でもさ、エバもめんどくさい時あるけど、お世話しなかったら死んじゃうで。みんなでお世話しようと決めたやろ？」

トム「虫触るの苦手やし時間も長いし…」

エバ「じゃ〜さ、トムは何やったらできるん？」

子どもたちの話し合いの方向が少し変わってきました。

キキ「トム、水槽とか水草とか石を洗うのやったらできる？」

ララ「トム、前、それしてたやん」

エバ「虫を触るの嫌やったら、エサいれたり、お家、きれいにしたりとかやったらできる？」

トム「それやったらできる」

エバ「えっ！ できるん！ じゃ〜カニ、エバが持ってあげるから言うてな」

キキ「トム、ほんまにできそう？」

トム「うん、できる！」

その後も、話はぐんぐん深まり、みんなはトムを励ますように、「こんな時はぼくが…」「そんな時は私が…」とトムへのヘルプやフォローの話で盛り上がりました。まだまだ話は続きます。今度は、お世話のついでにその場でただらと遊んでいること、お世話から“解放”されるのがいつか、ということについて審議していました。

マイケル「カタツムリさん、可愛いもん、ずっと遊んでいたい」

花子先生「他のみんなはどう思う？」

トム「早く終わって他の遊びしたい」

全員「……」

エバ「だってそこに時計ないからわからへん」

実際、お当番活動は、お世話をしながら、生き物と遊んでしまうことが多く。毎回 45 分間くらいかかっていたようです。トムはそれも嫌だったようです。そこで「どうしたらいい？」という花子先生の問いに、まず「自分たちで決めるから」と言って、話し合った末に、“16 時から 16 時 30 分までとする”と決めました。見える場所に時計はありますが、エバは「先生、長い針が6のところになって忘れてたら、教えてな」と念押しもしていました。話を始めて終えるまで 40 分以上、経過していました。

5 歳児にもなると、これくらい筋道を立てて自分の思いを表現し、相手の気持ちを理解し、対話することができるのです。そのためには保育者や保護者である大人が、普段から、それこそ、1、2 歳の頃から、「何がしたいの？」「どちらが良いの？」「どう思うの？」「どんな気持ちでいるの？」と常に問いかける保育を基本にしていなくてこのような子ども文化は育まれないでしょう。まだまだ日本各地では子どもに問いかけても結局、大人都合の答えに誘導したり、逆に不本意だけど子どもにおもねたりするケースが多いと思われます。トムの思いや願い＝“わがまま”は、保育者が判断することではなく、グループの問題ですから、当事者で長い時間をかけて“子どもらしい”対話をすることで解消しました。

子どもに寄り添うとは、子どもの言いなりになることではなくて、一人ひとりの思いや願いを丁寧に傾聴することから始まります。あとはお当番という子どもたち自身の生活の世界のことですから、解決のための対話を促す、これが保育者(大人)の大きな役割です。子ども(たち)を 1 人の人間として認めるマインド(度量)を保育者は体得し、保育者自身が「豊か(成長)になること」と「子どもたちの問題解決力」は並走するものだと思います。子どもに寄り添うことは、時には心地よく、時には疎ましく、時には忍耐が必要であり、最後には、私自身が変わることである、と気づかされることがよくあります。