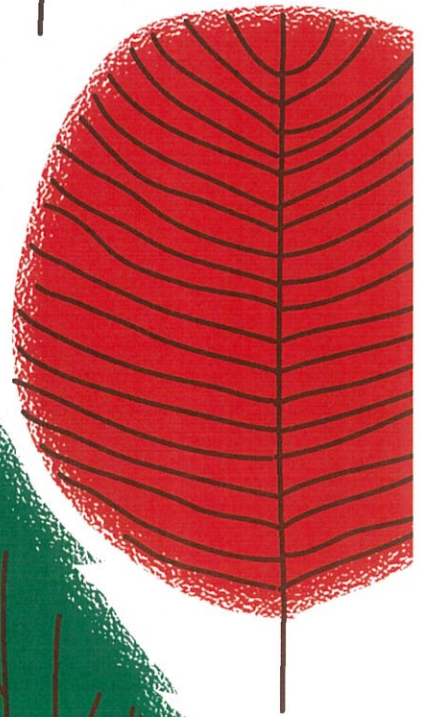
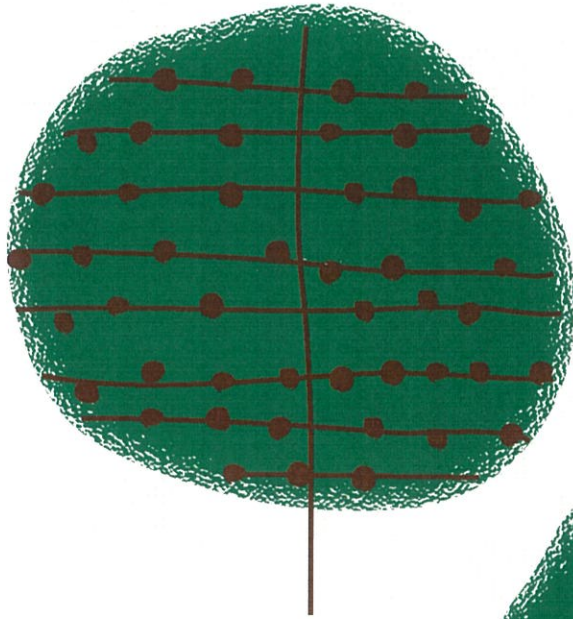
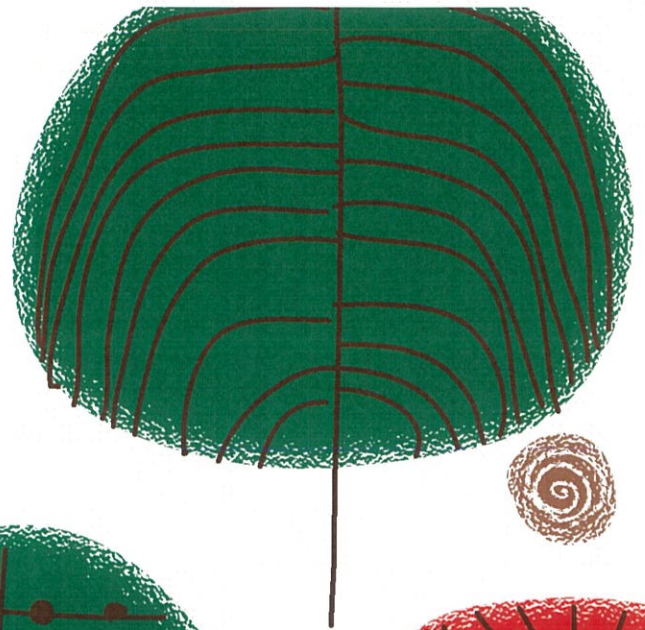


社会福祉法人 種の会 アルテ子どもと木幼保園

〒164-0001 中野区中野 1-59-5

Tel 03-3365-0602

ホームページ URL <http://www.tanenokai.jp/>

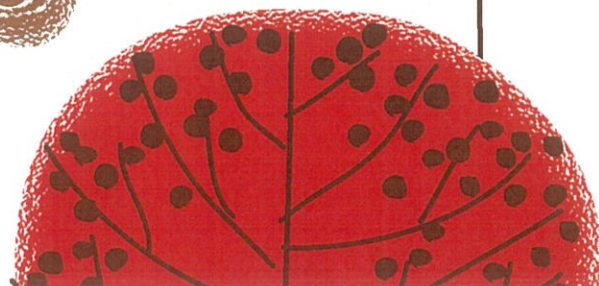


ArteKodomotoKi



12

えんぞより





## お知らせ

- 年内の保育は 12 月 28 日(月)まで、年始は 1 月 4 日(月)からです。  
職員も交代でお休みをとりますので、年内と年始の登園日を担任にお知らせ下さい。  
また、給食提供量を把握したい為、早めのご連絡に御協力をお願いいたします。
- 感染症対策のため、お迎えの際には保護者同士の接触を極力控えすみやかな降園をお願いいたします。受け渡し後はお子様から目を離さず、転倒や衝突等に注意して下さい。先日、玄関の門の開錠を子どもが行い、門を開けてしまったことがありました。お子様の命だけではなく、通行者との接触の可能性も考えられます。門の開錠と開閉は、必ず保護者が行って下さい。また、駐輪場でお子様遊ぶのは危険ですでおやめください。
- 新園舎での生活が始まり、一か月が過ぎました。生活の様子を見ながら子ども達にとってより良い環境になるよう検討してまいります。保護者様におきましても不具合や改善点のご意見がございましたら遠慮なくご相談下さい。
- アート展に関しましては、別途お知らせした通りです。

December 12 2020						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1 運動あそび	2	3 0歳児健診 音楽あそび	4	5 アート展
6	7 発育測定	8 運動あそび	9 プラネタリウム (5歳)	10 0歳児健診 音楽あそび	11	12
13	14	15 おはなしびっく りばこ	16	17 音楽あそび	18	19
20	21 避難訓練	22 運動あそび	23 誕生会	24 クリスマス会	25	26
27	28	29	30	31		

## 主体的で対話的な深い学び ～求められるアクティブラーニング～

園長 山田寿江



陽だまりの暖かさが恋しく感じられる季節となりました。新園舎での生活も1ヶ月が経ち、子ども達は日々の新しい発見に目を輝かせて元気に生活しています。

感染者数が増加しているコロナ禍、感染防止対策に努めておりますが、保護者の方とのコミュニケーション不足も心配しております。このような時期だからこそ、人とのつながりが大切とも感じます。個人面談でなくとも遠慮なく声を掛けて下さいね。

### 新しい時代の保育へ

密集や密接を回避するため、日本の保育現場では少人数での活動が多くなっています。保育者が指示して一斉に集団で保育する方法から、子ども主体の少集団での遊びを中心とした保育へと変容しつつあります。

社会環境の変化が激しいことから、知識の量より「変化に対応できる力」が重要視されるようにもなりました。何を学ぶかではなく、どう学ぶかがポイントです。アクティブラーニングとは、主体的に学ぼうとする学び方のことで、体験学習や問題解決に向けた学びなどです。新しい学習指導要領にも登場し、学校教育のあり方も大きく変わろうとしています。コロナ禍、結果を評価する教育から、新しい時代の教育へと脱出できるチャンスでもあります。

乳幼児期は、自分の興味や好奇心から主体的に動くことが多いので、アクティブラーニングが日常ですが、そのようなことを意識して保育し、深い学びを引き出そうということです。

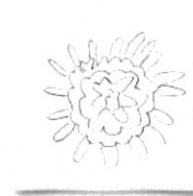
新園舎には、子ども達の気づきや発想を形にしていくアトリエが設けられています。子どもの興味や関心をテーマに、主体的な活動に取り組み、モノや友だちと対話しながら深い学びを生み出す空間です。自分の考えを伝え、相手の意見も聞く「対話」は、新しい方向性を生み出すことでもあります。どんなに小さな子どもでも、自分なりの考えを持っています。主体となる子どもを尊重し、その声に丁寧に耳を傾けていきたい、そんな実践を積み重ねています。

アート展では、作品と合わせて、真剣に遊ぶ姿や生き生きとした場面を画像と文章で記録したドキュメンテーションを展示します。一人ひとりのストーリーを物語る時間になればと思います。作品に至るまでのプロセスを知り、子どもの学びを語り合いながら、その能力を引き出す関係性をみんなで創り出していけたらと考えています。

物理的にも精神的にも様々な不安や苦労が生じやすいコロナ禍、「人とのつながりを大切にしたい」と思う人が増えたと言われています。アート展が、より一層つながりを深められる取組みとなることを願っています。



新しい園舎の魅力の一つに屋上園庭があります。小さな画用紙と鉛筆を持って園庭の花や葉をデッサンして遊びました。5歳児の取り組む姿を真似て3・4歳児も「紙ください」と集まってきました。



デッサンが終わる頃、5歳児に「好きなお花を1つだけ摘んでいいよ」と声をかけました。「私、あれにする！」とすぐにお花を摘みにいく子どもがいたら「もう1回全部見てきてもいい？」と考える子どももいました。お花が決まると慎重にハサミを入れます。「先生、この辺で切っているの？」と真剣です。摘んだお花を愛おしそうに見つめていました。

花瓶もいろいろなタイプを用意しました。自分のお花に似合う花瓶を選び、中にお水を入れました。水につかる部分の葉を取ることによって水が濁りにくくなり花が長持ちすることを伝えると、優しく下の葉をむしり始めました。集中しすぎて上の葉っぱまで取ってしまう子もいました。

ちょうど4歳児のお食事が始まろうとしていたので、テーブルのセンターにお花を飾ってあげました。「かわいいお花で嬉しい」「お花を置いたら美味しくなった」と4歳ナノ組さんも嬉しそうに食事をしていました。



お花を選ぶこと、花瓶を選ぶこと、生活の中には『選ぶ』シーンがたくさんあります。小さな子どもでも選ぶことで責任感が生まれます。それが失敗だったと感ずることがあったとしても納得し、次を乗り越える学びとなります。小さな『選ぶ』をたくさん経験することをこれからも温かく見守っていきたいと思っています。



## 新園舎でも元気いっぱい

新園舎になって初めての登園では、受け入れ時に戸惑った表情を浮かべ、パパやママと離れるのを嫌がっていた子もいましたが、真新しい玩具を目にするとたちまちニコリ。今ではみんな新しい環境にもすっかり馴染んで過ごしています。

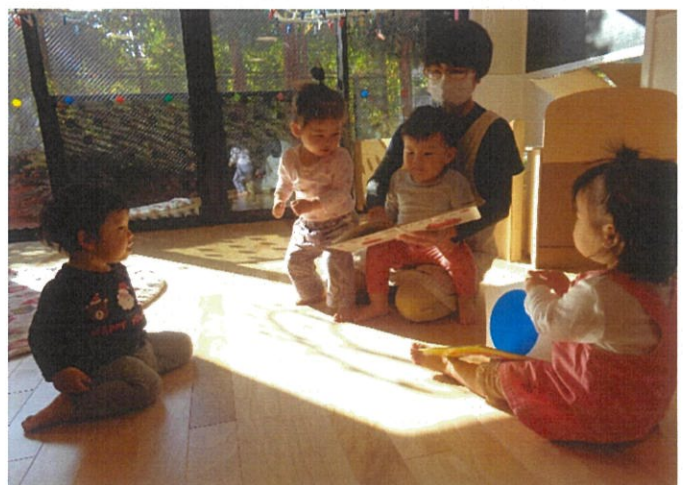


ままごとコーナーでは、テーブルを囲んでお皿にくだものやケーキなど美味しそうな食べ物を盛り付けたり、ティーポットからカップにお茶を注いだりして、お友達と一緒に遊ぶ姿も見られるようになりました。つかまり立ちができるようになった低月齢の子は、キッチン台に置いてあるフライパンやお鍋を手にしてお料理の真っ最中。高いところにも手が届くようになって嬉しそうです。



それぞれがお気に入りの絵本を持って来てみんなと一緒に読むことも増えてきました。緑が見える窓辺は日当たりも良く、とても気持ちがいいですよ。

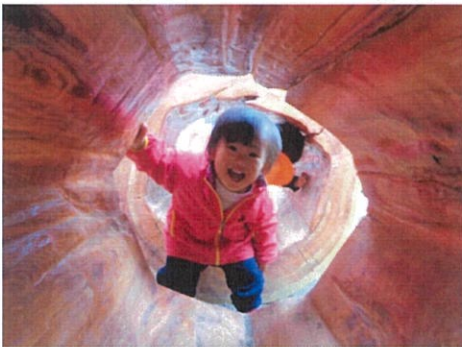
広い室内にマットやジャンボクッションを並べると、低月齢の子ども達がやって来て、つかまり立ちをしたり、伝い歩きをしたりして、体をいっぱい動かして遊んでいます。





緑あふれる園庭で、自然に親しみながら遊んでいるよ

お部屋の前には、緑あふれる庭園があります。真っ先に大きな葉っぱに近づいて、触ったり揺らしたり。自分の手のひらと見比べているみたいですね。穴の開いた大きな木をのぞき込んで「おーい」と声をかけると子ども達の笑顔がはじけます。潜って出て来ると、とても誇らしそうな表情を浮かべていましたよ。砂場もみんなのお気に入り。スコップで砂をすくう手つきもさまになってきました。



### 食べるの大好き！



食事のテーブルと椅子も新しくなりました。椅子の高さは体格に合わせて調節できるので、低月齢の子ども達も足を床に着け安定して座ることができるようになり食事に集中しやすいようです。また、椅子が軽いので食べ終わると自分で椅子を元に戻してくれる子もいますよ。

新園舎でも、いっぱい遊んで、いっぱい食べて、ぐんぐん成長中の0歳アト組です。

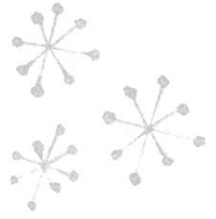


今月のうた ♪どんぐりころころ ♪まつぼっくり





## 自然と色



新園舎の園庭には大きくてしっかりとした葉っぱがたくさん落ちています。この日はみんなでお絵描き中。自分の好きな色を手に取り、全身を使って模造紙に色を付けていました。すると、砂場側から拾った葉っぱを持ったKくんがやってきて、そのままクレヨンを手にとり、葉っぱに色を付け始めたのです。片手でしっかりと葉っぱを抑えながら、もう片方の手でクレヨンを滑らせているKくん。葉っぱの模様かな？葉っぱおばけの顔かな？Kくんは夢中で描くことを楽しんでいました。



アート組で大人気の玩具はこの BRIO。保育者がレールを組み立て始めると、子ども達は自分のお気に入りの電車を見つけてレールの上を走らせます。長い時間じっくり集中して遊んでいます。Mくんはこの黄色の電車がお気に入り、同じ種類を組み合わせて滑らせます。よく電車でお出掛けしているMくんはもしかしたらこの黄色い電車を“総武線”に見立てているのかもしれないね。

“新しい園庭” “新しい園舎”には子ども達の発見がたくさんあります。外から差し込む太陽の光や新しい玩具の魅力。秋の自然物との関わりも子ども達は大好きです。0歳児室とつながっていることで自分達よりも小さい子と関われるので、お兄さんお姉さんになって年下のお友達を可愛がってくれている姿もたくさん見られる1歳アート組の子ども達です。



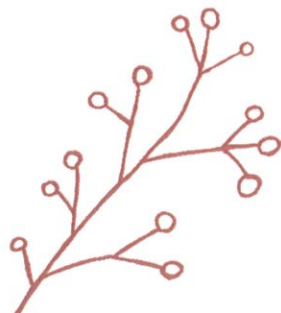


## アト組の愉快的仲間たち

アト組の子ども達は最近、お友達との関わりを楽しみながら、相手を思いやる姿も見られるようになってきました。Sくんはお友達の泣き声が聞こえてくると、保育者に「〇〇ちゃん、泣いてるよ!」と教えてくれます。順番に作って貰った“葉っぱおぼけ”を「はい、あげる」とお友達に譲る姿、トンネルくぐりをしているお友達に出口から「こっちだよ」と呼びかけて手を伸ばす姿、保育者はそんな姿を見てほっこりします。そして、成長を感じる瞬間です。



園庭で遊んでいると“グォーン!!”という音が。なんだなんだと集まって門から外を見てみると・・・大きなゴミ収集車。「おお～」と言いながら大興奮の子ども達。目の前でゴミ収集の様子が見られます。作業員のお兄さんに「がんばーれ、がんばーれ」とみんなで応援したり「ゴミ収集車だね!」という会話を楽しみながら見ていたり、大好きなお友達と場所を譲り合って仲良く見ていました。最後はみんなで一緒に「まったね～」と手を振って見送るのが日課です。



今月のうた    ♪たきび    ♪ジングルベル







## 椅子が大変身！

待ちに待った『赤い保育園』での生活。子どもたちは少しずつ慣れ、新しいブロックに、おままごと、パズルに…と、毎日夢中で遊んでいます。10月に初めて新園舎見学へ来た際、上に乗りピョンピョンとトランポリンのように飛び跳ねていた円形椅子が、今ではおままごとのパーティー会場として子どもたちに大人気！友だちと円形椅子を囲んで座り、「みんな始めるよ！」とパーティーが開かれています。また、ある時は動物のブロックをたくさん並べて動物園に！「前に動物園行ったとき、キリンさん見たんだ」「私はゾウさん見た！」と友達同士で話しながら、ピコ組動物園を作っていました。



子どもたちの遊びの広がりによって、『座る椅子』が様々なテーマを持った椅子にどんどん変化していきます。



赤い保育園で食べる給食。  
いつもの味も、特別美味しく感じるね！

自分でロッカーから服を出してお着替え。  
今日はどの服にしようかな～？





## いろいろな味がするケーキ♪

園庭で遊んだ時の出来事。

Aちゃん「ケーキ焼けたよ！」

保育者「美味しそう！何味のケーキなの？」

Aちゃん「上はフルーツで、真ん中がクリーム！一番下はチョコ味なの」

1つの味かと思いきや、よく見ると色の違う砂を順番に重ねていて綺麗な層になっていました。



保育者「色々な種類の味なの、面白いね」

Aちゃん「このクリームはお砂場であって、チョコ味は向こうで見つけたの！」

Bちゃん「この葉っぱ上にのせていい？」

Aちゃん「いいよ！この葉っぱはイチゴね」

Cちゃん「じゃあバナナものせるね！」



ケーキ作りに興味を持った子たちも一緒に作り始めました。

様々なアイデアによって、豪華なケーキが完成！出来上がったケーキをみんなで一緒に食べました。

真っ黒い土に、白い砂。少し湿った砂に、乾燥したサラサラの砂など…。

園庭には様々な種類の砂があることを発見し、それを組み合わせて楽しんでいました。自分の発見を友だちに共有したり、組み合わせて工夫して遊ぶ姿もたくさん見られるようになりました。



様々なことが出来るようになり、遊びも広がってきました。大人も気付かないような発見や、面白い発想を日々見せてくれる子どもたち。これから新しい環境で、どんな遊びが広がっていくのか、とても楽しみです。

今月のうた ♪あわてんぼうのサンタクロース ♪たきび





## お散歩クッキング



新園舎に引っ越し、散歩に行く機会が多くなりました。初めての公園へ行ったり、自分のクラス以外の友達と散歩をすることも増えました。

散歩先には彩り豊かな落ち葉やたくさんのドングリがあり、秋らしさを感じながら色々な自然物に触れてあそんでいます。

公園の広場で座り込むTくん。ドングリを集めて両手で形を整えていました。「おもち」を作っていたそうです。

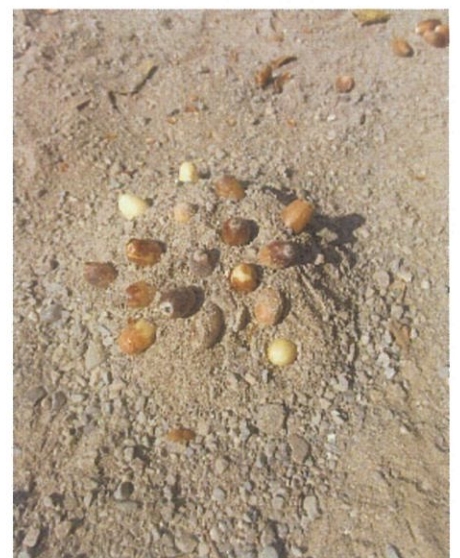
「3回焼いた後に干して、それで乾かすの」Tくんは作り方について、たくさんのことを教えてくれました。

“きっかけ”は様々。今回はドングリとおもちがきっかけとなり、Tくんの知識や経験したことを私と共有してくれました。Tくんの新たな一面を知れた瞬間でした。



ピザパーティーを開いている子ども達もいました。マンホールを生地に見立て、その上に砂・枝・ドングリ・葉っぱ…と具材をのせていたのです。この公園に行くときは毎回と言っていいほど、ピザ作りごっこを楽しんでいます。大きく出来上がったピザ。誰が食べるのか尋ねると「リス」が食べると教えてくれました。確かに、ドングリがたっぷりでもともとリスが好きそうなピザです。リスの好みをよく理解しているなあと感心してしまいました。

「せんせー来て〜」と、ドングリのトッピングをのせたケーキをごちそうしてくれる子もいました。ドングリの皮を剥いて使うところにこだわりが感じられます。細かくてサラサラの砂をまぶす姿はまるで職人のようでした。





# 何がみえる??

屋上で過ごしていたときのこと。腰かけていた私の膝にSくんが何気なく頭をのせて横になったので、「あっちでごろんしようよ」と誘ってウッドデッキに寝そべてみました。

そこにひとりふたりと集まり、青空に浮かぶ雲の話題で持ち切りです。「動いているの初めて見た」「はやいね」と、雲の動きに気が付いた様子。

保育者「どこに行くんだろうね」

Sくん「ハワイ！ハワイに行ったら、赤と青のキラキラになるんだよ」

保育者「へー！変身できるんだね」

Sくん「雲はなんにでもなれるの」

雲の形や動きから、Sくんが想像したことを教えてくれました。

Sくん「大きいのきた！あれむらさきだよ」

Hくん「あっ！ドラゴンの形だ」

同じ形がひとつもない雲を眺めながら、話しが尽きることはありませんでした。

多種多様な植物に広い空、屋上ではたくさんの自然に触れることができます。身近にある自然を通して子どもの想像力の豊かさを感じたり、ファンタジーの世界を垣間みることが出来ました。



今月のうた    ♪あわてんぼうのサンタクロース    ♪ジングルベル





## イチゴの木

「先生、こんなの落ちていたよ。」子どもたちの手のひらに真っ赤な木の実がのっていました。「また見つけたよ。」「黄色いのもあった！」次々に木の実や落ち葉が届きます。とてもキレイで美味しそうです。「イチゴじゃない?」「食べられるのかな〜?」みんな興味津々。どこで見つけたかたずねると「こっちこっち!」と、木の実が落ちている場所に連れていってくれました。『イチゴの木』とプレートに書いてありました。

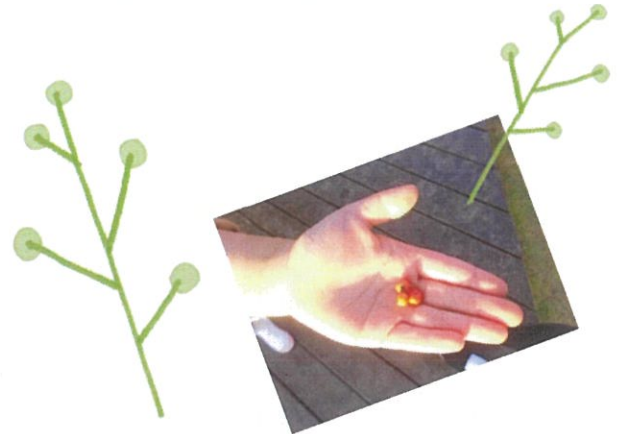


後日、子どもたちとiPadで『イチゴの木』について調べてみました。“そのまま食べると美味しくない。ジャムやお酒などにすると食べられる。”と書いてあります。それを聞いていた子どもたちは、「なるほど〜!」と、面白いポーズで笑っていました。

## 柿のたね屋さん

屋上園庭にあるログハウスから、「お店屋さんだよ〜。」と、楽しそうな声が聞こえてきました。

テーブルには屋上で拾った赤い実(イチゴの木)や柿の実の形をした小さな実、葉っぱやどんぐりが並んでいます。「いらっしゃいませ。」「おススメです!」Sさんが葉っぱを勧めてくれました。保育者が何屋さんか聞いてみると『柿のたね屋さん』だそうです。「あ〜、いいねえ。」と一緒に遊んでいた友だちも賛成していました。「どんぐりください。」「どうぞー。」楽しいやりとりが続きます。「オマケに葉っぱも持って帰ってね!」サービス精神旺盛なお店屋さんです。





## 公園、楽しいよ！

公園に散歩に行くと、待っていましたとばかりに走り始めます。ある日、「先生、リレーやりたい。」とリクエストがありました。保育者が地面に一周の線を引いて振り返ると…「よーいドン！」と声が聞こえてきました。自分たちでリレーのチーム分けをしてスタートしていたのです。仲間を集め自分たちで遊ぶ姿にびっくり！



落ち葉や小枝などを夢中になって集める姿も見られます。葉っぱの山を作ったり、落ち葉でシチューを作ったり、焚火ごっこをしたりと想像豊かに楽しんでいます。たくさん遊んでお腹ペコペコの子どもたちは、給食を楽しみに保育園に帰っています。

## 美味しい！

初めて食べる給食のメニューを見て苦手意識をもつことがあります。マカロニサラダを見て「ぼくはクリームきらい。」と言っていたKくんが「食べたら美味しかった。」と完食し、りんごバターを大根と勘違いして「少しにして。」と言っていた子どもたちもお代わりをしていました。カレーライスの日、「また作ってと伝えてね。」と給食さんへの伝言を頼まれたこともあります。栄養と愛情がたっぷりの給食やおやつに大満足の子どもたちです。



新園舎に引っ越して一か月。子どもたちは環境の変化にすぐに慣れていました。新しい環境や玩具も魅力的なようで、友だちと一緒に夢中になって遊んでいます。散歩や給食など、5歳児クラスと一緒に過ごす機会が増えました。憧れの5歳児クラスの近くにいることで、4歳ナノ組の子どもたちが良い刺激を受けたり安心して過ごしたりしています。3歳児に対して優しく接したりする姿も多く見られ、異年齢での生活を楽しんでいます。

今月のうた

♪ジングルベル

♪赤鼻のトナカイ





## これからはじまるなんだろう

新しい環境になって1か月が過ぎました。

【アルテ子どもと木幼保園 5歳ナノ組】によろやく慣れてきた子どもたちは、不安になることなく毎日笑顔で登園しています。なぜ笑顔になっているのか、、、それは「屋上園庭がきれいでお花の絵を描きたい」「LaQのピースが沢山あって自分の作りたいものが全部できる」「おままごとで本物の料理を作る練習がしたい」と楽しみはそれぞれ、今月は新しい保育園になってどのように過ごしているかお伝えしたいと思います。



### 好きなメニューは？

毎日散歩に行くようになって「お腹すいた」と保育園に帰ってくる日々が続いています。そんな時、美味しそうな匂いがすると「今日は〇〇だよ」と黒板に書いてあるメニューを見て待ちきれない子どもたち。自園調理になって沢山の季節野菜を使った給食を毎日楽しみにしています。人気のメニューは【カレーライス】と【とんかつ】と【もみじごはん】そして何故か【お茶】毎朝煮出す麦茶は味も濃くて暖かくて「飲むと体が喜ぶ」との事。給食の先生いつも美味しい給食とお茶ありがとうございます。

### 健康について話そう！

体力もついてきたので11月からお昼寝の選択制をすることに。しかしこの時間はあくまでも体を休める時間です。もちろん途中で眠くなったら寝てもOK。“早寝早起きの体調管理もしよう”と約束をしました。すると「小学生になったらお昼寝が無いから9時には寝よう」と子ども同士の会話が、、、大人が伝えるよりも子ども達の考えを伝えあう方が効果があるようで、約束した次の日は「何時に寝た？」と報告し合っている姿が見られました。これが習慣になってくれると良いですね。





## 屋上園庭での過ごし方は

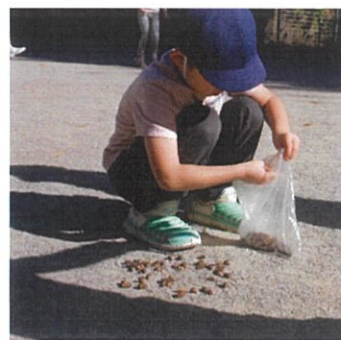
屋上園庭は天気の良い日は大きな空が見えます、時間によっては月も見えます。とにかく景色が良い！そんな屋上園庭ですが、かけっこをするには物足りない、ボールは飛んでいってしまう、じゃあ何をして遊ぶ？そんな相談をすると「ゆっくり過ごすのには最適な場所だから観察する」と花の種類を見たり、匂いを嗅いだりしてるけど何か物足りない「例えばここで絵を描くのは？」と提案してくれた A さん。バインダーに紙を挟んで色鉛筆で観察をしながら絵を描きます「見ながら描くと葉っぱの付き方とか花びらの形が一枚一枚違うのがよくわかる」と真剣な眼差しで描いていました。新しい場所での生活が始まり戸惑う事も出てくると思えます。そんな時は子ども達と対話をしながら約束を決めていき、年長児として他クラスに伝えていければと思います。



## カラスなぜなくの

「散歩の時に拾ってきたどんぐりを埋めると大きな木になるかな？僕たちが小学校に行ったら見にくるね」と砂場に埋めていた B 君。しかし次の日にどんぐりがなくなってる！？探してもない、、、。“風で飛んでいった？いやいや深く埋めたから飛ぶ事はないよ”

“それじゃあカラスが持って行った？” “え！？そうかもしれない” 公園に行くようになって鳩やカラスやスズメなど鳥の声が聞こえる事に気付いた子ども達。その中でもカラスについて興味深い事がわかると調べてみようとする気満々。森に続き、これからまた何かが始まる予感。。



新園舎になり、幼児で活動する事が多くなってきました。そのことにより年上としての自覚が芽生え、少しずつ自尊心と責任感、思いやる心が育ってきたように思えます。しかしわかっていても恥ずかしいから言えない、強い口調で言ってしまうなど不器用ながらに模索中の子ども達。思いやりの気持ちを持って様々な事を伝えられるよう保育士が仲立ちしながら伝えていきたいと思えます。

今月のうた

♪七つの子

♪Tomorrow/ミュージカルアニーより







紅葉の時期が過ぎ、やっと寒い冬が到来しました。  
毎朝、登園時の検温と手指消毒へのご理解とご協力ありがとうございます。これからも感染対策を実施し、子ども達と楽しく過ごしていきたいと思ひます。

## インフルエンザワクチン接種は済んでいますか？

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されているため、乳幼児は予防接種を受けるように推奨されています。まだ接種していない方は、接種しましょう。接種が心配な方は、必ず医師と相談の上実施して下さい。また、これから流行る感染症は、インフルエンザやコロナウィルスだけではありません。感染性胃腸炎（ノロウィルスやロタウィルス）・溶連菌感染症・RS ウィルス感染症などがあります。

**感染経路は・・・飛沫感染・接触感染・経口感染です。**

手洗い、手指消毒、マスクの装着で予防していきましょう。そして、体調管理には十分に気を付けてクリスマス冬休みをお過ごし下さい。



## 感染症に要注意

コロナ第3波到来?!とされています。特徴は「家庭内」での感染で外からウィルスを家庭に持ち込み、家族にうつす事例が目立つことです。

### コロナウィルスの寿命

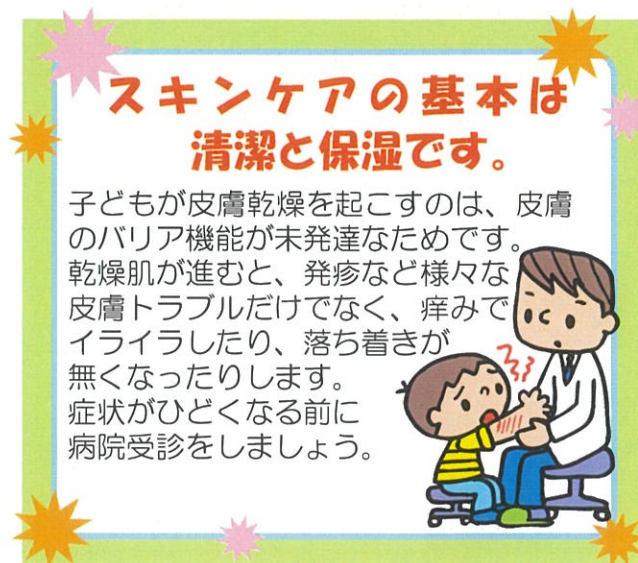
- ◆人の皮膚の上で9時間
  - ◆インフルエンザウィルスの5倍長い
  - ◆プラスチック上で58時間
  - ◆ステンレス上で84時間・・・生存
- スマホの画面では28日間残存という研究結果も！！

これからの季節はウィルスの過ごしやす環境となります。

『スマホの画面は拭いてますか？』  
『スマホを触った指。ウィルスついてませんか？』

『今触った所はきれいですか？』  
新型コロナウイルスは人の手指などの皮膚を介して運搬され口などから体内に侵入します。

**手洗い・手指のアルコール消毒**で感染防止していきましょう。



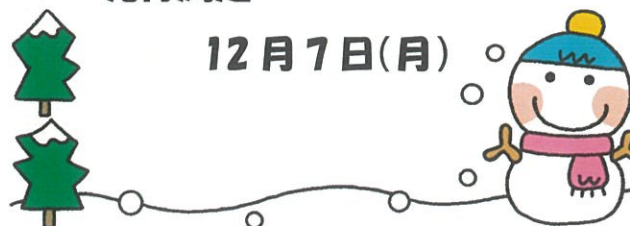
## スキンケアの基本は清潔と保湿です。

子どもが皮膚乾燥を起こすのは、皮膚のバリア機能が未発達なためです。乾燥肌が進むと、発疹など様々な皮膚トラブルだけでなく、痒みでイライラしたり、落ち着きがなくなったりします。症状がひどくなる前に病院受診をしましょう。

## 12月の予定

### 発育測定

12月7日(月)



# 食育だより

2020年12月

今年もあとわずかとなりました。

いよいよ寒さも本番となり、インフルエンザや嘔吐・下痢の流行る時期です。年末年始を元気に過ごせるように普段の食事にも気を配りながら風には負けない身体づくりをしていきましょう。



## 冬至について



12月21日(月)は冬至です。

冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβ-カロテン(ベータカロテン)が豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。



## 嬉しい効果



## たっぷりの冬野菜

冬野菜と言えば大根・白菜・小松菜など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温め、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう!!

- 大根…冬に甘味が増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。
- 白菜…風邪をひきにくくするビタミンCが葉の部分に多く含まれている。
- 小松菜…カルシウム、鉄分が豊富。ほうれん草よりも豊富に含まれている。

## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」とつけて「大晦日」と言います。

大晦日に縁起をついで食べる年越しそばは、江戸時代から定着していると言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを全て断ち切るという意味もあると伝えられています。野菜やお肉を入れてあんかけそばにすると、お子さんも食べやすくなります。

※そばは微量でもアレルギー症状を引き起こす可能性のある食品なので、注意が必要です。



## 子どもたちに大人気!! 献立紹介 鶏肉のコーンフ레이크焼き

### 【材料】(幼児1人分)

- ・鶏もも肉 50g
- ・マヨネーズ 3g
- ・しょうゆ 2g
- ・おろしにんにく 0.5g
- ・おろししょうが 0.5g
- ・コーンフ레이크 8g

### 【作り方】

- ① 鶏肉はマヨネーズからおろししょうがまでを絡めて15~20分おく。
- ② 天板に①を並べて、荒く砕いたコーンフ레이크をかけ230℃オーブンで12~15分焼く。



# Atelier

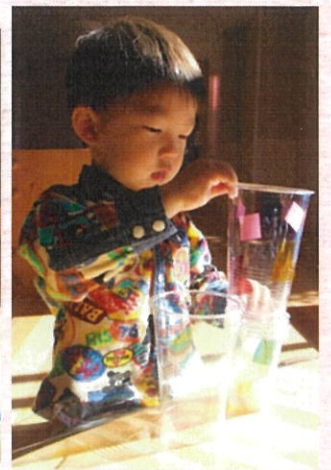
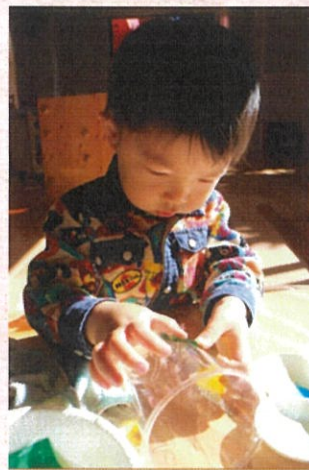
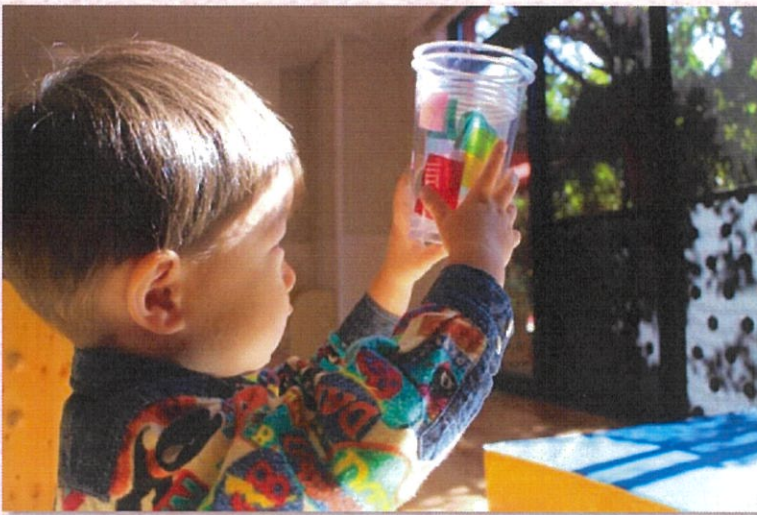


## 「ドキュメンテーションを通して 届けたい思い」

足早に、師走がやってきました。今年は例年と違い、移り行く季節を十分に感じることもなく、年末を迎えています。そして12月5日(土)は、アルテ子どもと木幼保育園としての、最初の「アート展」が開催されます。

先日お配りした「アート展のお知らせ」

の中で『…作品を展示し、その時のプロセスも紹介します。作品となるまでの過程をご覧になりながら、子ども達のこだわりや発想、工夫などユニークで興味深い姿をお楽しみ頂ければ…』と表したものを、私達は「ドキュメンテーション」と呼んでいます。



明るい日差しがさし込む部屋で「色水で遊ぼう」と保育者がいざないます。しかし、机には紙ではなく透明カップがあり、ちょっと不思議そうなKさん。今日は透明カップが紙代わり。

三原色の絵の具の中から、まずは赤を選びスタートします。赤い絵の具には洗濯のりが混じっています。その感触を確かめながら、人差し指でゆっくり丁寧にカップに色を塗ります。次は青、最後は黄色です。さらに透き通った色セロファンをそこに貼ります。両手でセロファンの角をつまみながら慎重に。1枚目に2枚目が重ならないようカップを回しながら貼る位置を決めます。

貼り終えた後は、カップを積んだり重ねたりしてみます。遊んでいるとカップがキラリと光り、窓から日の光が入っていることに気付きます。するとすぐにカップを両手で持ち上げ、光にかざし「あかるくすると、キレイなんだよ」と小さな声で保育者に教えてくれました。

これは、1歳アート組の男の子が「色」や「光」を素材にした制作活動のプロセスを記録したドキュメンテーションです。子どもが目の前の「モノ」や「コト」とどのように出会い、その中で何を感じ、何を考え、どの様に取り組み(場合によっては取り組まず)、それをどう受け止めたのか。当然の事ながらそれらは一人一人違い、大げさに言えばその違いこそが人生でありその人を作り上げています。

一般的に展覧会というと、私達はついつい展示されている作品に目が行き、鑑賞している側の物差しで「上手・下手」をはかってしまったり、その作品が好きかどうかで「判断」してしまったりしがちです。確かにそれも展覧会の楽しみ方ですが、ぜひ本園のアート展では「ドキュメンテーション」と一緒に作品を味わって頂きたいと思います。作品の誕生の過程を通して、一人一人の子ども達の中で起きているリアルなドラマと、その中で成長する姿を読み解く楽しさと喜びを味わって頂けたらと思います。

