

園長 佐々木 悦子

9月28日(土)に行われた「夏まつり」。たくさんの方たちに参加していただき、子どもたちもとても楽しそうでした。保護者会を中心として、保護者の皆様のご協力により、無事に終えることができ、改めて大人集団の力強さを感じることができました。また、今年は卒園児親子のお手伝いも募っていただき、さらに賑やかな夏まつりになりました。保護者の皆さん、本当にありがとうございました。

さて、今月は4歳児のお泊り保育と3、4、5歳児たちの運動会があります。4歳児たちは自分たちで食べる夕食と朝食メニューを話し合って決めました。率先して意見を言う子、考えていることはあっても、なかなか発信できない子、ちょっと集中力が切れやすい子…さまざまな子ども集団のなかで、皆で意見を出し合って決める経験は大事です。「なんでもいいよ」ではなく、「これがいい」「こうしたい」と自分の考えを相手にわかりやすく伝えて対話をしていく力、これは大人にとっても必要な力です。相手と話をし、伝えつつももうまく伝わっていかなかったり、違うとらえ方をされていたりすることがあるかもしれませんが、双方納得できるまで対話を重ねることが大事ですね。

また、今年度の運動会は、数年ぶりに3クラス合同で行います。年下の子どもたちは年上の子どもたちに憧れて、真似をして同じようなことをしようとする姿が見られるでしょう。きょうだいグループでの競技もグループで力を合わせて頑張るために、作戦を練ったり協力し合ったりしていくと思います。秋の様々な行事を通してぐっと成長していく子どもたち。乳児クラスの子どもも、外をたくさん歩き、ことばを交わしながら、できること、わかることを増やしていきたいです。

# ムーミン保育園



## スポーツの日

### 2024年10月号

主任保育士 五瀬 慈紗

涼しい日も多くなり、季節もすっかりと秋になりましたね。戸外活動が気持ちよく、木の実など秋の発見が楽しい気候になってきました。さて、9月は夏まつりがありました。保護者会の方々美味しい食事や楽しいゲーム、写真撮影など色々考えてくださり、賑やかでとても楽しい夏まつりになりましたね。役員の皆様、お手伝いをしてくださった方々、本当にありがとうございました。また、夕方は社宮司公園にて盆踊り。ずっと雨予報だった天気も、願いが伝わったのか踊りやすく気持ちのいい、過ごしやすい気温で行えましたね。今回は保護者の方にも参加してもらい、大きな輪で踊りました。子どもたちも、嬉しそうでしたね。ご参加の皆様、感謝いたします。

10月は4歳児のお泊り保育や運動会があり、行事が盛りだくさんです。お泊り保育では、鷹取山を登山して保育園に帰園し宿泊。初めてクラスのみみなでのお泊り。ドキドキ、ワクワクの子どもたちですね。協力したり、励まし合ったり、一つの目標に向かい皆で取り組む事が必要になるお泊り保育。いつも賑やかで明るく、優しいクラスのべにふじさん。どんなお泊り保育になるか、楽しみです。そして運動会はやっと久しぶりに3クラス合同で開催します。きょうだいグループ対抗戦も、とても久しぶりです。学年を超えて、力を合わせて勝利に向かう姿は素敵ですね。また、各学年の障害物等は、やはり学年が上がるごとに高度になり、可愛い！頑張れ～！から、カッコいい！という姿に成長しているのがわかります。お泊り保育、運動会ともに楽しみですね。

#### 10月の予定







- 4日(金)～5日(土) 4歳児お泊り保育
- 8日(火) 運動会リハーサル(浅間台小)
- 12日(土) 運動会(浅間台小)
- 13日(日) 運動会予備日
- 14日(月) **スポーツの日**
- 25日(金) 誕生会



#### 11月の予定

- 8日(金) お弁当の日
- 8日(金)～9日(土) 5歳児お泊り保育
- 23日(土) **勤労感謝の日**
- 29日(金) 誕生会

※感染症の状況により予定が中止・変更される場合があります。

0歳児 ももはな	1歳児 やまぶき	2歳児 だいたい	3歳児 もえぎ	4歳児 べにふじ	5歳児 あさぎ
<p>朝晩はだいぶ風を感じるようになります。少し秋めいてきました。</p> <p>夏の間、室内活動の中で子どもたちは交流を深めてきました。特に小さな友達に対して興味を持ち、優しく接する姿が多く見られます。泣いていたらそばに行きおもちゃを渡してくれたり、頭をなでてくれたり、機嫌の良い時は近くで顔を覗きこんでくれたりと、かわいいやりとりが多く見られるようになってきました。(距離が近すぎてドキドキします!)大人と一緒に友だちとあそぶ中で、友だちと楽しく関わる活動をしていきたいです。</p> 	<p>空気もすっかり秋めいて過ごしやすい気候になりましたね。戸外に出ては、色とりどりの葉っぱやドングリなどを拾って楽しんだり、「ポッポイタ〜」「アリサンダ〜」などと声を出し、様々なものを見つたりして楽しみ始めています。</p> <p>今月も戸外あそびを中心に様々なところを歩いたり遊んだりして、楽しくからだを動かしていきたいです。</p> <p>また、身のまわりの着替えや片付け、食事など自分でできることを増やしていける様、家庭でも楽しみながら一緒に行っていきたいですね。</p> 	<p>食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節がやってきました！だいたい組の子どもたちはお当番活動やコップでのうがいなど、日々の活動をとても楽しんでいます。</p> <p>さて、今年の残暑も長く続きましたね。先月から戸外で遊んでいます。10月も色々な道を歩いて散歩を楽しみながら、歩く距離を伸ばしていこうと思います。また、簡単なルールのあるあそび・・・例えばしっぽとりや鬼ごっこなどを大人と楽しもうと思います。</p> <p>今から他にもどんなあそびをしようかと考えています。クラスノート等でルールのあるあそびをしたことをお伝えしていきますので、お楽しみに！</p> 	<p>もうすぐ子どもたちにとって初めての運動会！4月から日々のリズム運動はもちろん、障害物あそび、戸外活動で様々な変化のある道を歩くなど、色々なことに取り組んできました。</p> <p>出来なかったことが出来るようになった！そんな経験や喜びが子どもたちの自信へとつながっていると思います。</p> <p>障害物に少しドキドキしていますが、当日も子どもたちの力を信じ全力で応援します。遅くなった子どもたちを温かく見守って頂き、沢山のご声援をよろしくお願ひします！もえぎ組らしい可愛いダンスも乞うご期待♡</p> 	<p>行事がぎゅっと詰まった10月。お泊り保育、そして運動会がやってきます。子どもたちの気持ちは・・・ドキドキワクワク？それとも不安？毎日笑顔で何事にも全力なべにふじ組さんなら、どんな困難が訪れても大丈夫だと信じています。</p> <p>喧嘩をする子がいるかもしれない、泣いちゃう子がいるかもしれない・・・それでも最後は「あー楽しかった！」と言って終われるような、子どもたちの心に残る行事になったら嬉しいです。保護者の皆様もぜひ、子どもたちがやり遂げる姿を楽しみにしててくださいね。</p> 	<p>あっという間に10月になり、あさぎ組も残り半分です！</p> <p>今月は運動会が待っています。今年は3クラス合同での開催ということで、いつも一緒に活動しているもえぎ組さん、べにふじ組さんの頑張りをみる事ができ、一緒に競技をする楽しさを感じられるのではないかと思います。年下の友達の頑張りを見て、自分たちも！と全力で取り組めたらより素敵なお日になるかと思ひます。最後締めくくる親子リレーは子どもたちがとても楽しみにしています。ぜひ怪我なく楽しみましょね！</p> 



# 10月給食だより



2024年度 ムーミン保育園



秋らしくは、なかなかありませんね。なんだかまだ夏なのか錯覚してしまう日がありますが、これから急に朝夕と冷え込むこともあります、体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけ、スポーツの秋らしく適度に運動を取り入れながら健康的な日々を過ごしましょう!!

## 新米の季節です

田植えの時期や品種にもよりさまざまですが、9月～10月にかけて稲刈りの季節です。台風や地震の影響でお店からお米がなくなり、新米の入荷がまちまちで不安定ですが、今年もこれから新米が食べられる季節になりました。新米は水分を多く含んでいて、つややかで、炊いた時しっかりお米がたっていてとてもいい香りがします。ごはんはよく噛むことによって、唾液に含まれる消化酵素の働きで、炭水化物(でんぷん)が、糖に分解され、より甘みを感じられるようになります。しっかりよく噛んでお米の甘みを堪能しましょう。



### 【お米の栄養】

お米の栄養は、エネルギー源になる炭水化物です。炭水化物には、食物繊維も含まれており、からだにとって大切な供給源になっています。主食がパンの場合、(パンと飲み物) 軽食で終わってしまいがちですが、ご飯を主食にすると、おかずが必要になりバランスが整うことができます。ご飯は炭水化物が主な栄養素なので、肉・魚・大豆製品・卵・野菜をうまく組み合わせながら食べることをおすすめします。



## ごはんがすすむ!! 鶏とれんこんの甘酢照り焼き (2人前)

鶏もも肉1枚(300g)  
れんこん 150g  
酒 小さじ1  
塩 少々  
片栗粉 大さじ2  
サラダ油 適量  
みりん 大さじ2  
醤油 大さじ1と1/2  
砂糖 大さじ1  
酢 小さじ2



- ① れんこんは皮をむき、厚さ5mm程度の半月切りにし、たっぷりの水に3分ほどさらしてからキッチンペーパーで水分をおさえる。
- ② 鶏もも肉は筋切りし、全体に切り込みを入れて厚さを均等にし、ひと口大に切る。酒と塩をもみ込み片栗粉をまぶす
- ③ フライパンに5mmの高さまでサラダ油を入れ熱し、れんこんにこんがり色がつくまであげ焼きにし、皿にあげておく。
- ④ フライパンに鶏肉の皮目を下にして両面しっかり焼き余分な油を取り(みりん・醤油・砂糖・酢)を入れ弱火でれんこんを入れて汁気がなくなるまで炒め合わせて出来上がり。

### 給食室から



10月は運動会、お泊り保育、ハロウィンなどのイベント月です。3、4、5歳児は小学校まで歩いて練習に行ったり、ダンスを覚えたりと毎日楽しそうに練習をしています。当日みんなの頑張っている姿が今から楽しみです。4歳児さんのお泊り保育では、夕食、朝食のメニューを考えるにあたり、野菜をふんだんに使ったメニューが出たりと、驚きの連続で今から出来上がりが楽しみです。

気温差が出てくる季節なので、生活リズムを整えしっかりと食事を摂取して、体調を崩さないように気を付けましょう。今月の給食メニューも旬の食材をしっかり取り入れて、苦手な食材でも少しずつ食べられるようになるような美味しい給食を目指します。

# ほけんだより 10月号

2024年10月  
ムーミン保育園

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあり気温の差が大きく体調を崩しやすい時期です。運動会やお泊り保育などの行事も予定されています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力・感染症に対する免疫力をつけましょう。

## インフルエンザの 予防接種が始まりました

### 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

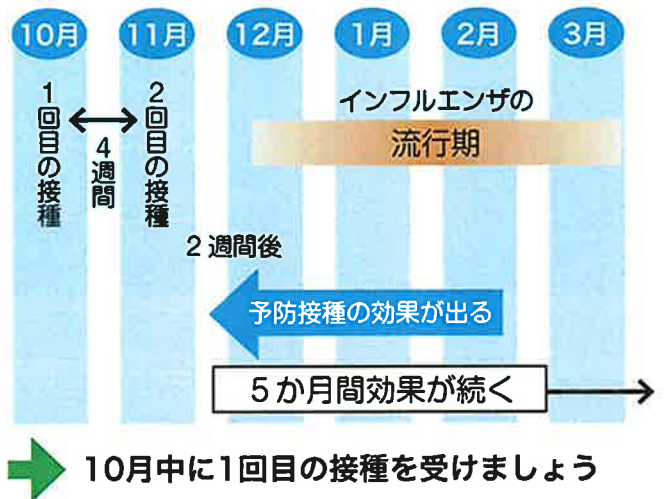
乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



例年10月からインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

### こんなサインに注意！



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつむって見る



片方の目の焦点が合わない

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、「見え方の異常」にも注意が必要です。

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返しています。

目に異常があると、脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。

### 視聴覚検査

3歳児(もえぎ組)を対象に、目と耳の異常をできるだけ早く見つけ、適切な治療につなぐための調査を実施します。