



たかといちどいだよい

令和6年12月 第110号
たかといちどい保育園

早、師走そして冬至

宮田 孝一

二十四節気は小雪となり、七日には大雪を迎えます。「朝夕には池や川に氷が見られるようになる。大地の霜柱を踏むのもこの頃から。山々は雪の衣をまとって、冬の姿となる頃」と言われています。先月号にも書きましたが、季節は一気に進み、道行く人はすっかり冬の装いです。例年より遅いと報じられている紅葉ですが、先週末に出かけた「丹波紅葉三山」は、とっくに見頃を過ぎていて、つくづく秋の短さを実感しました。

さて、今月21日は「冬至」です。一年中で最も夜の長い日で、この日を境に日が伸び始めることから、古くにはこの日を年の初め(天の正月)と考えていたそうです。また、現代においても冬至に南瓜や柚子湯の慣習が残っています。では、なぜ冬至にかぼちゃを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入ったりするのでしょいか。

栄養学的に言えば、「カボチャはビタミン A を多く含んでいるので、野菜が不足する冬に向けて体力をつける。」となります。南瓜は、中世にカンボジアから伝わった野菜で、その旬は夏です。昼が一番短い日の翌日から、陽が高くなり、昼が長くなっていく「一陽来復の日」として尊び祝う儀式として、この貴重な舶来野菜を食べたのではないか、との説があります。

柚子の精油(エッセンシャルオイル)には、リフレッシュ、集中力アップ、リラックス、血行促進、食欲増進、風邪予防、身体を温めるなどの効果や作用があるそうです。冬本番を前に、柚子湯に浸かって、家族みんなの心身の健康を願う風習には、科学的な裏付けもあるようです。

これから冬本番、寒さは日に日に厳しくなっていきますが、冬至から季節は春に向かっていくことを、子どもたちにも感じてもらいたいと思います。

あさひ、ひかり、にじ組の子どもたちは、近づいてきた「わくわく発表会」の成功に向けがんばっています。年末となり、お忙しい日々とは存じますが、ご来園を心よりお待ちしております。



12月の予定



誕生会	4日(水)		
耳鼻科健診(4.5歳児)	5日(木)		
わくわく発表会・懇談会(0.1歳児)	7日(土)		
避難訓練	11日(水)		
わくわく発表会・懇談会(2歳児・キッズ)	14日(土)		
発育測定	16日(月)~18日(水)		
救急訓練	18日(水)	歯科健診(4.5歳児)	19日(木)
クリスマス会	20日(金)	体育あそび	2日(月)・16日(月)



あさひ



あさひ組では、活動の後や食事の前に石けんで手を洗っています。水を触るのが大好きな子どもたちは、「石けんで手を洗おう」と声を掛けるとみんなが手洗い場に集まってきます。洗う時に袖口が濡れそうになったり、肩まで石鹸をつけたりと様々なことがあります。丁寧に声を掛けて洗い方を伝えています。まだまだひとりで洗うことは難しいですが、これからも、子どもたちの様子を見ながら言葉を掛け、洗い方を伝えていきたいと思ひます。

今月はたくさんの絵本に触れる機会を作り、子どもに読んでいきたいと思ひます。読み聞かせを通しておとなの声や表情からぬくもりを感じ、子どもたちが安心してリラックスできるようにしていきます。



きれいに
なったかな



今月のねらい：保育士や友だちと一緒に絵本を見ることを楽しむ



なつ



友だちとの関わりが増え、簡単な言葉で思いを伝え合い一緒に遊ぶことを喜ぶ子どもたち。先月は、『なべなべそこぬけ』や『ひっつきもっつき』『むっくりくまさん』などのふれあい遊びを楽しみました。「てつなごう」と友だちを誘い、一緒にジャンプしたりちょちょしたり、ぐるぐるまわったりと様々な動きをする姿が見られました。「たのしいね」「もういっかいしよう」と繰り返し楽しんでいました。今後も様々なふれあい遊びを取り入れ、友だちとの関わりを深めていけるようにします。

今月は、天気の良い日は戸外に出てたくさん体を動かして遊びたいと思ひます。またその際に靴や靴下の履き方を丁寧に伝えたり、一緒に行ったりし身の回りの準備を自分ですることにも慣れていけるようにしたいと思ひます。

今月のねらい：靴や靴下を自分ではいてみようとする



なべなべ
そこぬけ〜♪



りゅう



先月は、食事をする前に食べる時の姿勢について話をしました。片足を椅子に寄せたり、斜めに座ったりして姿勢が崩れていた子どもも、一緒にご飯を食べて見本を見せたり、食べる前に姿勢の確認をしたりすることで「まっすぐすわって食べる！」と意識しながら食べるようになってきました。引き続き見本を見せたり、声を掛けたりして、姿勢よく食事がとれるようにしていきます。

様々な動物になりきって遊ぶことが好きな子どもたち。今月は、友だちと様々な動物や絵本の登場人物になりきって遊ぶことを楽しめるように、表現遊びをたくさん取り入れていこうと思ひます。

今月のねらい：全身を使って表現することを楽しむ

ゴクゴク



おいしいな〜





きりんグループ



屋上園庭に行って遊ぶことが大好きなきりんグループの子どもたち。友だちとルールのある遊びをしたり、鉄棒や登り棒などに挑戦したりして、体を動かすことを楽しんでいました。少しずつ異年齢でもルールのある遊びを楽しむようになってきて、鬼決めから始まり、協力したりルールを守ったりしながら遊ぶ様子が見られます。時には意見の食い違いが起こったり、ルールが違ったりして、遊びが中断してしまうこともありますが、もう一度話し合っ確認したり、仲立ちして言葉を添えたりすることで、お互いが気持ち良く納得して関われるようにしています。これからも様子を見守りながら仲立ちしていきます。

最近、時間を意識して行動する子どもが増えてきました。今月は時間や次の活動を伝えて、見通しをもって行動できるように配慮していきます。

今月のねらい：時間を意識して行動する



うさぎグループ



感染症が流行してくる時期でもあったので、子どもたちと一緒に健康に過ごすために必要なことを考えました。「そとからかえてきたら、てあらいうがいをする」「からだをうごかすこともだいじだよ」「ごはんいっぱいたべる！」等それぞれ思ったことを伝える姿がありました。“風邪を引かないように”と子どもたち同士で知らせあったり、進んで行動したりする姿が見られました。今後も一人ひとりが健康に対する意識が高められるようにしていきます。

今月は、大きな動物を作ったり、動物すごろくを更に大きくしたりとみんなで協力しながら遊び込みたいと思います。子どもたちの案を取り入れ遊びをどんどん発展させていきます。



たくさん
ごはんも
たべるよ！



今月のねらい：友だちと協力しながら作ったり遊んだりして関わりを楽しむ



ぞうグループ



寒くなってきましたが、子どもたちは変わらず元気いっぱい過ごしています。先月は外に出てたくさん体を動かしました。『たこやきたいやきゲーム』という遊びをしたり、子どもたちが好きな『だるまさんがころんだ』をしたりして、嬉しそうな表情を見せながら楽しんでいました。たくさん体を動かすと、うっすら汗をかいている子どもたちです。寒さに負けないよう、これからもいろいろな遊びを取り入れて戸外で活動していきます。

曜日ごとに当番を決め、様々な当番活動を行っています。今月は当番の活動だけでなく、自分の身の回りのことを進んで行い、意欲的に過ごせるように、声を掛けたり何をするか一緒に考える機会をもったりしていきます。

今月のねらい：当番活動や、自分の身の回りのことを進んで行う



たこやき！



《じぶんでつくるお味噌汁》

10月にそらぐみとゆめぐみで芋ほりに行ってきました。そこで子どもたちが頑張って掘ったさつまいもを使って、味噌汁作りをしました。いつも何気なく飲んでいるお味噌汁。どうやって作られているのかが入っているのかを子どもたちと一緒に考えました。だしを取る工程では、真剣な表情で見ていた子どもたち。みんなで手分けして作ったおみそ汁の味は格別だったようで、「おいしい〜」「おかわり！」という声が飛び交っていました。



4歳児 ピーラーで皮むき



3歳児 もやしを折る



3歳児はもやしを折りました。ポキッと折れる感覚が楽しかったようで、夢中でポキポキと折って楽しんでいました。4歳児は初めてピーラーを使って、芋の皮むきに挑戦。保育士が手を添えながら行いました。とっても真剣な表情の子どもたちでした。5歳児は包丁を使って切りました。5歳児のクッキングで何度も経験していたことで、しっかりと猫の手にしながら切っていました。



5歳児 包丁で切る

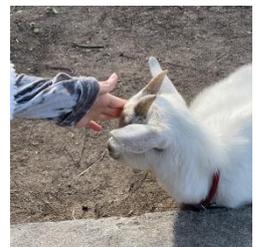


自分たちで作って食べるという経験が、食に興味をもつきっかけになっているように思います。今後も食材がどうやって育つのか、どんな方法で食べるのかを子どもたちと考えていながら、より興味をもてるように食育の活動を取り入れていきます。

《私のおすすめスポットトップ3！》

私の出身は香川県です。今回は、そんな私の地元うどん県のおすすめスポットトップ3を紹介させていただきます！

まず3位は『しろとり動物園』です。香川県唯一の動物園で、自由すぎる動物園としても話題になっています。どこの動物園よりも人と動物の距離が近く、普段触れ合うことのできない肉食獣など、たくさんの動物と触れ合うことができるのでおすすめです。



つづいて2位は『直島』です。香川県の島といえば小豆島が有名ですが、直島は瀬戸内海に浮かぶアートの島として有名です。古い町並みと現代アートが見事に調和するおしゃれな直島が私は大好きです。ぜひ行ってみてください。



そして1位は『ベッセルおおち』です！グランピングって言葉はみなさんご存知でしょうか。グランピングとは自分でテントやキャンプ道具を用意しなくても気軽にキャンプ体験が楽しめるキャンプスタイルのことを言います。香川県にはたくさんのグランピング施設がありますが、その中でも東かがわ市にあるベッセルおおちがおすすめです。瀬戸内海を一望する絶景のロケーションでゆっくり過ごすことができ、併設するホテル本館の絶景露天風呂も堪能できます。テントとコテージがあり、私はコテージの方で泊まったのですが、ぷち別荘感を味わうことができ、子ども連れの家族にもいいと思いました。ご飯も美味しく、夜はキャンプファイヤー、昼はサップ（夏限定）も体験でき、いい思い出です。



香川といえばうどんという印象がありますが、たくさんの素敵な場所もあるので、機会があればぜひ行ってみてください♪

石崎 あゆみ