あすなろ通信

No. 123
2023.8.1発行

あすなろ保育園後援会
飯田市育良町3-15-2
TEL (0265)23-4656

どろんこ 楽しい！

4年ぶりに泥んこ遊びをしました。水と土の色の変化、感触の面白さに夢中になって遊びこんでいました。

あすなろは今

つくし組 (0歳) 6名
たんぽぽ組(1歳) 11名
ひまわり組(2歳) 11名
かっぱ組 (3歳) 4名

まゆの雑記帳

うちの子最高！！

台風で泣く泣く延期となった熊丸みつ子先生のあすなろ子育て講座が、12月19日(土)の10時～11時30分に開催できることになりました！　あの台風の日、飯田の状況を伝えるためにお電話をした時も、何とか飯田へ行けないか一生懸命に考え、延期の判断をした後は、迅速に次の予定について連絡を下さり、今年中に開催できる運びとなりました。思いがけない事態の中で、先生の言葉と対応は温かく、さらに先生のお人柄を感じ、先生にお会いできる日がますます楽しみになりました。

「子どもは、生きる土台を身につけるとき、大人をイライラさせます。イライラするママたちも。イライラさせる子どもたちも。子育ては順調よ。」熊丸先生のお話が、皆さんの心を温かくしてくれるはずです。今後、詳細をお伝えしていきます。ぜひ予定に入れておいて下さいね。

あすなろの食卓

子どもにとって楽しい食事ってどういうことだろう？と 12 年前に子育て講座にお呼びした室田洋子先生から食卓を囲むことで、心の栄養も得られることをお聴きしました。

それからは、全品食べなくてもお代わりできるようになりました。また、食事時間も 30 分をめどにお茶を飲んで「ごちそうさま」と声をかけて満足して終わりにできるように心がけています。

みんなで過ごす食卓

つくし組 0歳児

0歳児の食事は月齢に捉われず、子どもの様子を見ながらその子が食べやすい形態を毎週の会議で話し合ったり、家庭と連絡を取り合ったりして考えています。

一人ひとり食べる形態が違ったり、ミルクを飲む子がいたりと様々ですが、みんなで同じ食卓を囲み、楽しい雰囲気で食事ができるよう心がけています。

食事の支度を始めるため保育士が机と椅子を並べると、すぐに集まってくる子どもたち。自分の場所が決まっていて、いつも座っている場所へそれぞれハイハイで向かっていきます。

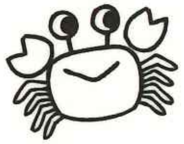
椅子に座りに行く友だちを見て、抱っこして連れて行ってほしいとアピールしたり、「椅子に座らせて」と保育士の後を追って訴えたりする子もいます。

他の子の食事の介助をしていると、「あい！」とスプーンを保育士に渡そうとするＡ君。「早く僕にも、あーんして」と食べたい気持ちでいっぱいです。

少しずつ自分で持って食べようとする姿が出てきました。野菜を持ちやすいようにスティック状に切ってもらったり、持ってみようと思えるように目の前に置いてみたり、子どもたちの食べようとする気持ちを見守るようにしています。

おいしかったね！

"楽しい雰囲気の中で食事ができるように"をめざして



たんぽぽ組 1歳児

主菜はポークビーンズ。「まめー」と見つけてスプーンですくいたくて、お皿から落ちてしまっても追いかけてやっと口に入れられて味わっていました。

机の下のシートが敷かれると、手を洗う前に椅子を持ってくる子、友だちが持ってきた椅子に座る子、すぐに手を洗って自分で椅子を持ってくる子など様々ですが、食べる事が大好きなたんぽぽ組。

ゆったり自分のペースで食べられるように、間隔も空けて、机も２つ用意しています。

配られた子から「いただきます！」。

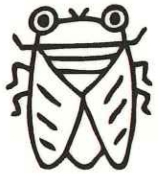
近くの友だちとも「おいし～」やお茶碗の柄の動物を見て「わんわ」など話しながら食べています。

おやつの焼きおにぎり。噛みとって食べています。

好き嫌いも出てくる時期。
じっと見ていて、保育士やお友達の様子を見たり、食材の話しを聞いて食べ始める子もいます。

スプーンや手づかみで自分で食べています。

みんなで食べるって楽しいね！



ひまわり組
2歳児

ひまわり組は、友達と一緒に食事を楽しむことを大切にしています。

ひまわり組になってからは、みんな揃ってから「いただきます」をして一緒に食べる楽しさを感じられるように心がけています。

初めは待ちきれず食べてしまう子や「まだー？」と早く食べたい子がいました。

毎日繰り返す中で流れが分かってくると、保育士の声掛けを真似して子ども達も「みんな揃ったかな」と声を掛けたり「待ってるよ」と待つ姿があります。

みんなが揃うと笑顔で嬉しそうに「いただきます」の挨拶をしてから食べ始めています。

みんなまだかなー？と声をかける子ども達

みんなで「いただきます」

初めての野菜作り。

自分たちの”野菜を育てて食べる“ことをイメージできなかった子ども達でしたが、毎日野菜が成長していく様子や、かっぱ組からのきゅうりのお裾分けなどを経験し、”野菜を育てて食べる“ことの楽しさが少しずつ膨らんでいく様子を感じます。

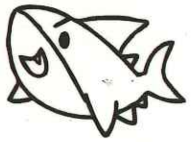
オクラを収穫した日。給食さんが「どこかにオクラが入ってるよ。」と教えてくれると、「どこだ？」と探す子どもたち。切った断面の形を覚えていて「あった！」とつまんで教えてくれました。

野菜が苦手で食べない子も、友達や保育士とこんなやりとりも楽しんでつい食べてしまうかわいい姿もあります。

畑で採れたおくらあったよ！

採ったオクラあるかなぁ？

友達と一緒



かっぱ組
3歳児

かっぱ組では、友達と楽しい雰囲気で食べることを大切にしています。

友達が楽しそうなことをしていれば同じことをやってみるなど、友達と一緒が楽しい時期です。

お家でのことを話したり、今日の散歩のことを話したりしながら保育士と子ども達で会話を楽しみ、食卓を囲んでいます。

昨年度の冬から箸を使い始め、使い方にもだいぶ慣れてきました。友達と「あってるね！」「こうじゃない？」と確認し合って食べ始めています。

ある日、口の中いっぱいに食べ物を入れている子がいたので「よく噛んで食べないとのどに詰まっちゃうよ」と話すと「のどってなに？」と言う聞く子。「のどは道みたいになっ

ていて、そこを通ると「胃」っていう袋にいくんだよ」と話すと、「今袋に入った！いっぱいになった！」と保育士や友達と会話をしながら食べています。

お休みの子が多い日にひまわりさんと食事をしました。副菜にはかっぱさんが畑で育てているきゅうりが入っていました。食べ始めると「かっぱさんの畑でとったきゅうりだよ」とひまわりさんに見せています。ちがうクラスの友達と一緒に食べることも嬉しいね♪

畑で育てているナスを初収穫！目の前で調理してもらいました。

食事の支度を自分たちでできるところはやっています。台拭きは自分たちで！

おしゃべり♪あのね

◎小川にクローバーの葉を流し
Eちゃん(3歳4か月)「はっぱのボート」
◎散歩中キュウリ草を揉んで匂いを嗅ぎ
S君(3歳10か月)「マヨネーズ！」
◎保育士「ヘビは何食べるのかな？」
Tちゃん(3歳2か月)「お肉とごはん」
◎手洗いの時に「泡つけるよ」と声を掛けると
T君(1歳2か月)手を口に当てて「あわわ」
◎カタツムリが動かないと
S君(2歳)[起きて～]と声をかけていた。
◎倉庫に虫を見つけたK君に
保育士「なんの虫かなあ？」
K君(2歳10か月)「きもむし」
◎しっぽがあるカエルを見つけて
Hちゃん(4歳2か月)「カエルさん、ワニさん！」
◎カエルの置き物に
Y君(2歳9か月)「カエルさん、こんにちはー！」と挨拶
◎友達が泣いていて保育士に抱っこされて落ち着くと
Y君(2歳9か月)「落ち着いたね」
◎本棚の本が横になっているのを見て
Tちゃん(3歳2か月)「本が渋滞してる」
◎保育士「あのおじさんの手前のところに行こう！」
K君(3歳)「手前ってなんな！」
◎S君(3歳1か月)「今日イカ食べてきたの」
保育士「焼いたイカ？」
S君「海のイカ」
◎保育士が草取りをしているのを見て
Eちゃん(3歳7か月)「草の収穫しとるの？」

つくしさんもみかん覗きにきたよ

給食：今日は豚さんとお豆だから、ポークビーンズだよ

かっぱさん一列に並んで手打ちうどんの生地を踏むお手伝い

日々の生活から食べることが好きな子どもに

私達が日々給食を作っているなかで大事にしている事は、“子ども達に安心で安全な給食を提供する”です。地元で採れる野菜や果物を多く使う事で、季節を感じられるようにすることや、乳幼児期が味覚形成の大事な時期であるため、薄味で素材の味を充分味わえるようしています。

また、給食室が園舎の真ん中にあり、子ども達が様子を覗きに来てくれます。そこで、野菜や果物を見ながら何気ない会話のやりとりを楽しんでいましたが、去年から、その日の主菜の材料(魚の日は魚、鶏肉の日はにわとり等)の写真を給食室の窓に貼るようにしました。

普段は料理や食べられるように加工された状態を見ているので、食材そのものの姿を見て、興味や関心を持てるようにと始めました。どんな反応をするのかな？と給食室の中から待っていると、「これは豚？」、「今日は卵？」と見つけて聞いてくれる子や、0歳や1歳の子も指をさしたりして、よく見ている姿が見られました。

未満児保育園だからこそ、特別なことをするのではなく、友だちと一緒に食べることや、大きいクラスの子が作ったもの(野菜やクッキングしたもの)を味わう、うどん踏みや皮むきなどのちょっとしたお手伝いを通した生活の中で、子ども達が自然に食材に興味を持ち、「食べる事が好き！」につながっていって欲しいと思い、日々給食を作っています。

★夏にぴったりひんやりおやつくずもち★

梅雨も明け、いよいよ夏本番です。ひんやりしたものが食べたくなるこの時期のおやつに、園ではゼリーやヨーグルト和えを出しますが、今回は作って冷やしておけるくずもちをご紹介します。のどごしよくて、夏のおやつにぴったりです。ぜひ、お家で作ってみてくださいね。

【材 料】
<子ども5人分>

牛乳(豆乳)	300ml
きな粉	15g
砂糖	10g
片栗粉	40g

【作り方】
1、鍋に牛乳と砂糖、片栗粉を入れ火にかける。弱火でよくかき混ぜる。粘り気がでてきたら火を止める。
2、1の粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
3、きな粉と砂糖をよくまぜる。
4、2を冷蔵庫から取り出し、お好みの大きさにして3のきな粉をまぶして出来上がり！！

☆牛乳を豆乳にすると、よりさっぱり食べられます。

あすなろ後援会にぜひご参加を！(会費)年間(4月～翌年3月まで)1口…3,000円(何口でも可)

シリーズ子どもの健康

ヘルパンギーナ

健和会病院小児科　和田　浩

ヘルパンギーナがはやっています。「過去10年で最多」「警報レベル」などという報道を見ると心配になりますね。でも小児科医からすると「軽い夏風邪の一種」です。

症状は、発熱と口内炎。咳・鼻水などはあっても軽く、合併症もあまりなく、たいてい2～3日で自然に熱が下がって治ります。

口内炎は、ノドチンコのわきあたりにできて、熱が下がってからもしばらく残ります。のどの痛みがあっても、たいていの子は何とか水分は摂れますが、小さい赤ちゃんなどがかかると、痛くて水分が摂れなくなり、脱水を起こして点滴が必要になる場合があります。

痛みであまり食べられなくてもあわてなくていいですが、水分はしっかり摂る必要があります。液体でなくても、ゼリーなどツルンと飲み込めるものの方が口にしやすい場合もあるので、試してみてください。

解熱剤には痛み止めの効果もあるので、痛みがつらそうなら、熱がなくても使って、効いている間に水分をしっかり摂るという手もあります。

原因ウイルスが何種類もあるので、何回もかかります。コロナで感染対策をしっかりやっていたので、かかっておらず免疫を持っていない子が多くなっているので、ヘルパンギーナだけでなくいろいろな感染症が流行します。これは予想されていたことですが、ひとつ治ったらすぐ次にかかるということが多くなって、親子ともども大変ですね。

あすなろの予定

8月7日(月)　七夕まつり
9月2日(土)　親子散歩、クラス懇談会
9月8日(金)　秋まつり
10月6日(金)
山登り遠足
虚空蔵登山

第10回 あすなろ子育て講座

うちの子、最高！

子ども達の幸せのために
今できることをできるところから
親として大人として保育者として。

12月16日(土)
10時～11時30分
伊賀良公民館(予定)
【参加費】200円

幼児教育専門家
熊丸みつ子先生
現在、全国の子育て教室、母親学級や、保育士、教師など各種研修会の講師を務める。福岡在住。

編集後記

◆見えなくなったコロナ。克服した訳でももなく減っているようには思えないけどもう過去の事のような日常です。びくびくしてても仕方が無いのでとにかく健康には気をつけましょう。㋣

◆ある日突然のおまるデビュー。おまるでトイレができると、うれしそうにみんなに報告して見てもらうと得意気な顔。そんな姿が可愛いです。㊦

◆あすなろ夏祭り、何年前かな？おみこしを作りました。一周回って、スイカ割って、遊びのコーナーがあって、花火やって。かわいい子どもの笑顔が頭に浮かびました。(清)

◆4年ぶりにあすなろ運動会にOBが参加できました。久しぶりの再会のシーンがあちこちありました。大きくなったあすなろっこの姿は大迫力！！すごいスピードで走り去っていくので顔が見えない子も。ちょっと待って！顔見せて！と声をかけ見せてもらいました。ありがとう。次は歳末市ですね。(め)め

◆今回のテーマは食育でした。“食べる事”は“生きる事”。私たちもストレス解消、疲労回復、健康維持には食べる事がいちばん大事なのです。(樽)

次号は11月1日発行予定です。いろいろ情報や原稿、ご意見、ご感想をお寄せ下さい。