

社会福祉法人アコモード
アンジェリカ保育園 えんだより

DIARY 11

News from Angelica



食堂スタート

2024.10.22



つき、ほし、そら組さんの給食が食堂形式になりました。

食堂のオープンと同時に、食堂に向かう“ほし組”のおんなのこ2人。
おぼんをもって、じーっとお皿を見つめます。

好きな時間に、好きな仲間と、食べたい分だけ！

自分で選ぶ！

つき、ほし、そら組さんの給食が
食堂形式になりました。

自分で遊びの区切りをつけ、好きな仲間と食堂に行き担当保育士と食べる量を一緒に考えます。

「苦手な野菜も少し食べてみたら」
など必要に応じて促しもありますが、基本のスタンスとしては、長い目で見て自ら食べたいと思えるようになるのを待ちます。

「自分で決める」「自分で選ぶ」
そんな、ちいさな自己決定の繰り返しを大切にしていきたいと思います。



生活の中の役割

そして、食堂の準備をしてくれるのは、そら組のお当番です。

自分たちの役割を積極的に楽しむ、前向きな姿がたくさん見られています。

自分たちの生活は、
自分たちで！

生活面でも、自主性、主体性を育んでいきたいと思います。

今年から、ゆめ、にじ、はな組を対象に始まった

『保育士たいけん』

3名の方が参加してくれました！！

今回は3名の方のアンケートを載せさせていただきます！！

す！！

過ごしやすい季節にもなりましたので、ぜひぜひ

ご参加お待ちしております！！

先生みんな普段どんな感じで子供の世話をするかを見れて、どんな時に子供をどう接するかなど、いっぱいアドバイス頂いて、自分も改めて勉強になりました。

裸足の外遊び楽しかった！園庭真ん中の山は裸足で登ると、登るのに思ったよりコツがいります！とにかく楽しい！！

そして本当に改めて先生たちと園長先生に感謝を伝えたかった。

こどもに対しての心かけ、一人一人に対して大事している気持ち、子供みんなの笑顔を見て、本当にアンジェリカに預けて良かったと思いました！ありがとうございました！！

「子どもたちのルーティンを崩さないように、全て右側から行う」や、「大きな声で指示しない。他のことやってる子が意識を持っていられないように、その子だけに聞こえる声で」など。先生達が普段色々なことを考えながら子供と接して頂いてるのがよくわかって、非常に勉強になり、何より普段の保育園での子どもの様子が分かり嬉しかったし、お友達と一緒に遊べて楽しかったです！また機会があれば参加したいです。お忙しい中ご対応いただきありがとうございました。

普段の生活の様子を実際に見られて、とても貴重な体験でした！元気に楽しそうにお世話してくださっている先生方が、印象に残っています。

あと、我が子も含め、鼻水出している子が本当に多くて驚きました。やっぱり風邪気味の子が多いのですね。先生方も鼻水拭くのにお忙しそうでした。危険がないか気を配りつつ、一緒に遊び、鼻水も拭いてまわり、本当に大変なお仕事ですね。いつもありがとうございます。

《保育士体験以外でお気づきな点がありましたらご記入ください》

園庭に遊具が増えて、お姉ちゃんが通っていた時より、さらに楽しそうになっていました。保育室から直接園庭に出られるのもとても良いですね！

10月17日にはな組さんと幼児組さんでわらべうた集会を行いました。

10月のわらべうたは『どんぐりころちゃん』です。幼児組ではお散歩に行った時に拾ったどんぐりを使って遊びましたよ。どんぐりの頭やお尻を指差しながら歌い、最後には両手のどちらかにどんぐりを隠して『どーちだ??』と当てる遊びを繰り返し楽しみました♪

乳児さんがいるご家庭はお子さんを膝の上に乘せてふれあいわらべうたとしても遊べます。歌に合わせてふれあいわらべうたとしても遊べます。歌に合わせて膝の上でリズムをとりながら揺らし、歌い終わりの『はちくりしょ』のあとに『ぽーん』でお子さんを高く上げます♪ぜひ親子でやってみてください。

★はな組★

- ①はじまりのうた『ちょちちょちあわわ』
- ②季節のわらべうた『どんぐりころちゃん』
- ③集団遊び『どんどこばしわたれ』

幼児組さんで人気のあるわらべうたをはな組さんで楽しみました♪歌い終わりと同時に橋が落ちるのですが、繰り返し遊んでいると保育士の橋に捕まりたくてその場にとどまり、笑顔でタイミングを待っている子もいましたよ♪

- ④終わりのうた『さよならあんころもち』

★幼児組★

- ①はじまりのうた『ちょちちょちあわわ』
- ②季節のわらべうた『どんぐりころちゃん』

子ども達に前に出てきてもらい、どんぐりが入っている手を当てる遊びを繰り返し楽しみました♪

- ③集団遊び『かごめかごめ』

昨年のわらべ集会で遊んだ事があり、子どもたちもよく知っているわらべうた。グループごとで遊びましたが『もう一回!』と繰り返し楽しんでいました。自由遊びの中でもそら組さんを中心に子どもたちであそんでいる様子が見られます。

「じゃあじゃあ びりびり」



作・絵：まっすいのりこ

出版社：偕成社

今月の絵本は「じゃあじゃあ びりびり」をご紹介します。

この絵本は1歳を対象としています。

1歳前後になって初めて1語分を話し出す時、それはどんな言葉でしょうか。

「まんま」「ぶーぶー」「にゃんにゃん」「わんわん」など繰り返しのあることばが多いかと思います。リズムがあって、ことばの響きとして面白いし、2回繰り返すのは赤ちゃんにとって言いやすいのかもしれない。

大人も赤ちゃんに話しかける時に、自然に「にゃんにゃんがいるよ」や「ぶーぶーきたよ」などと使ったりします。

『じゃあじゃあ びりびり』は物の名前と繰り返しの言葉で出てきている絵本です。

タイトルのじゃあじゃあびりびりは、水の音と紙を破る音という子どもたちが大好きな遊びの音です。

1ページにひとつずつ、身近なものがはっきりとした色で描かれ、その物の名前と繰り返しの言葉の文がついています。

発音の楽しさとともに、この絵本は字にも工夫がされています。

字が絵をじゃまするのではなく、字が自然に絵の中に図案化されて入っているのです。

じどうしゃのページの字は、走り去る自動車の排気ガスのような位置に自動車のライトと同じ赤い色で文字が書かれています。犬のページは、吠えている犬の口からワンワンと字が斜めに飛び出しています。紙のページではひきさかれた紙片のように字があちらこちらへちりばり、赤ちゃんの泣き声はあーん、の真ん中の横線がだんだんなくなっていることで、声がだんだん大きくなっている印象を与えます。色もくっきりと鮮明でとっても見やすくなっています。

またこの絵本は14センチの四方の小さいサイズの厚紙でできている絵本で、角が丸くカットされています。赤ちゃんにとって読みやすく、優しい



11がつの献立

日	曜日	献立名		給食・材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		昼食	おやつ（☆手作り）	熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	金	ご飯 さばのみそ煮 もやしの炒め物 すまし汁 パナナ	飲むヨーグルト ☆さつま芋のケーキ	米 砂糖 油	さば みそ 豆腐	もやし 玉葱 人参 小松菜 にら バナナ	515 611	19.2 22.7	10.2 12.7	1.3 1.7
2	土	しょう油ラーメン 菜飯おにぎり ミルクゼリー	牛乳 ☆お楽しみおやつ	中華めん ごま油 油 砂糖 米 ごま	豚肉 さつま揚げ 牛乳	きゃべつ 人参 コーン もやし 玉葱	508 593	18.0 21.2	11.9 13.1	1.7 2.1
5	火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース きんぴら大根 みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆甘みそおにぎり	米 油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	玉葱 大根 人参 ごぼう えのき オレンジ	471 565	18.5 22.1	12.7 14.4	1.5 1.9
6	水	ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 すまし汁 バイン缶	牛乳 ☆芋ようかん	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	鯉 みそ 錦糸卵	玉葱 きゃべつ しめじ 大根 小松菜 もやし 人参 わかめ バイン缶	456 551	16.8 20.3	12.7 15.1	1.3 1.6
7	木	カレーライス わかめサラダ コンソメスープ(乳児のみ) ももヨーグルト	牛乳 ☆ココアクッキー	米 麦 じゃが芋 油 ごま 砂糖	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 わかめ ブロッコリー もも缶	531 608	17.6 20.4	16.8 19.0	2.1 1.9
8	金	焼きそば 豆腐スープ 牛乳みかんゼリー	牛乳 せんべい・ビスコ	めん 油 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳	きゃべつ もやし 玉葱 人参 みかん缶	506 615	19.3 23.1	16.6 19.7	1.3 1.7
9	土	和風ツナスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	スパゲッティ 油 バター ごま	ツナ チーズ	人参 玉葱 きゃべつ ブロッコリー 小松菜 コーン バイン缶	512 601	20.2 24.5	12.6 14.2	1.9 2.5
11	月	ご飯 チキン南蛮 さつまあげと野菜の煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆お好み焼き	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	玉葱 大根 人参 いんげん わかめ オレンジ	498 605	18.4 22.2	18.0 21.5	1.8 2.2
12	火	黒糖パン ポークビーンズ ツナサラダ ミルクココアゼリー	牛乳 ☆ジャムスコーン	パン じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム缶 トマト ブロッコリー 人参	514 593	21.2 24.3	18.5 21.3	1.7 2.1
13	水	焼肉丼 千草和え みそ汁 グレープフルーツ缶	ミルクココア マリービスケット・せんべい	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 じゃが芋	豚肉 油揚げ みそ	きゃべつ 人参 ビーマン もやし 小松菜 玉葱 フルーツ缶	507 592	18.9 22.4	14.2 16.5	1.4 1.7
14	木	スパゲティミートソース キャベツサラダ コンソメスープ アップルゼリー	牛乳 ☆わかめおにぎり	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 チーズ	玉葱 人参 チーズ きゃべつ 人参 小松菜 コーン	496 614	19.8 23.7	13.3 15.6	1.8 2.0
15	金 七五三メニュー	お赤飯 赤魚の照り焼き 筑前煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ☆プリンアラモード ウエハース	米 もち米 ごま 砂糖 油 里芋	赤魚 鶏肉 みそ	ささげ れんこん ごぼう 人参 大根 小松菜 えのき パナナ	456 547	20.7 25.3	13.6 15.7	1.4 1.8
16	土	カレーチャーハン 中華和え スープ みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	豚肉 卵 ツナ	玉葱 人参 きゃべつ 小松菜 みかん缶	489 573	17.2 20.5	18.0 20.9	1.1 1.3
18	月	ご飯 鶏肉の香味焼き じゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆豆腐とあずきのスコーン	米 ごま ごま油 油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ	玉葱 人参 さや わかめ オレンジ	491 599	16.8 20.5	17.3 20.9	1.5 1.9
19	火	ご飯 ホイコーロー 卵焼き すまし汁 グレープフルーツ缶	牛乳 せんべい・ウエハース	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 みそ 卵 油揚げ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 大根菜 小松菜 ビーマン フルーツ缶	510 586	20.6 24.4	16.5 18.8	1.6 2.0
20	水	ドライカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ(乳児のみ) バインヨーグルト	牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	米 麦 小麦粉 油 砂糖	ツナ ヨーグルト 高野豆腐 チーズ 大豆	人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム缶 バイン缶 トマト	515 620	19.2 22.5	14.9 17.8	1.9 1.7
21	木	みそラーメン ゆかりおにぎり いちごミルクゼリー	牛乳 ☆きな粉ラスク	中華めん 油 米 ごま	豚肉 みそ 牛乳 砂糖	きゃべつ 人参 コーン もやし 玉葱	504 610	19.8 23.8	12.5 14.6	2.1 2.7
22	金	ご飯 さばのカレー風味 ピーフン入り野菜炒め みそ汁 パナナ	ミロ ☆じゃが芋のロール春巻き	米 小麦粉 油 ピーフン ごま油	さば 油揚げ 魚肉ソーセージ みそ	きゃべつ 人参 ビーマン もやし 小松菜 バナナ	532 634	19.9 23.8	18.3 21.6	1.5 2.0
25	月	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き キャベツサラダのおかか和え すまし汁 オレンジ	牛乳 ☆チャーハン	米 マヨネーズ 油 ごま ごま油	鶏肉 みそ ツナ	玉葱 きゃべつ 人参 大根 大根菜 小松菜 わかめ オレンジ	469 573	17.0 20.5	15.6 19.2	1.2 1.5
26	火	ロールパン ポテトグラタン ブロッコリーサラダ 白菜のスープ グレープフルーツ缶	牛乳 ☆鯉おにぎり	ロールパン じゃが芋 油 バター 小麦粉	鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー コーン 白菜 グレープフルーツ缶	510 586	21.2 24.6	16.0 17.8	2.2 2.7
27	水	そばろ丼 ごまみそ和え すまし汁 みかん缶	牛乳 ☆青のりクッキー	米 麦 油 砂糖 ごま	豚肉 高野豆腐 錦糸卵 みそ 油揚げ	もやし 小松菜 人参 きゃべつ えのき みかん缶	508 609	17.7 21.2	19.7 23.5	1.2 1.6
28	木	豚汁うどん わかめおにぎり りんごヨーグルト	牛乳 ☆バナナケーキ	うどん じゃが芋 油 米 砂糖	豚肉 みそ しらす ヨーグルト スキムミルク	大根 大根菜 人参 ごぼう えのき 小松菜 わかめ	501 600	17.0 20.3	12.7 14.8	1.6 2.0
29	金	さつま芋ごはん 松風焼き 根菜の炒め煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ☆ココアステックパイ	米 さつま芋 ごま 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	鶏肉 豆腐 高野豆腐 みそ	ひじき 人参 玉葱 大根 ごぼう もやし にら パナナ	480 580	17.6 20.9	15.7 19.0	1.9 2.1
30	土	おかかおにぎり ウインナー・ツナ入り卵焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	ウインナー 卵 ツナ 牛乳 みそ	玉葱 人参 ブロッコリー コーン 小松菜 バイン缶	495 566	17.4 20.1	17.4 19.2	1.8 2.1
平均栄養量 1.2歳児							499	19.8	15.2	1.6
3.4.5歳児							593	22.3	17.8	2

※ 食材料入荷の都合等により、献立を変更させて頂く場合があります。ご了承ください。

※ おやつは牛乳は0.1歳クラス 午前80m l、午後80m l 2～5歳クラス午後のみ100～120m l 出しています。

※ 献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

※ 土曜日 お楽しみおやつ 余剰分の食材を使った手作りおやつです。

長かった暑い季節が終わり、ようやく過ごしやすい季節となりました。

先月10月は、外遊びや運動会の練習などたくさん体を動かす機会がありました。子ども達はお腹がすくのでしょうか。

「今日の給食なあに？」「おいしかった！」ときれいに食べる姿が多くみられます。嬉しいです。

今、幼児クラスは食事の環境を少しずつ変えています。“みんなで食べるとおいしいね”という供食の体験はもちろん自ら食べようという意志を育て、生きる力を育ていけるような環境を整備中です。

10月の食育の様子 あいびーグループ お米について

収穫の秋、9月の下旬から給食のお米も新米となりました。

あいびーグループは給食のごはんをお部屋で炊いて、ふりかけを作り食べる事にしました。

まずは、お米研ぎです。「おこめ さらさらしているね～」「お米のとぎ汁 牛乳みたい」「お水の色が変わったね」ふりかけ作りはそらぐみのお友達が挑戦！炒ったごまとじゃこをすり鉢ですります。「つぶれないね」「良いにおいがしてきたよ」と言いながら上手にすってくれました。かつお節と青のりを混ぜて完成です！

給食時、炊きたてのごはんを手作りふりかけを頂きました。「あったかいね」「いつもよりおいしい」といつもより多いごはんをぺろりと食べてしまいました。

自分たちが関わった食事は格別においしくなるのだと思います。残り2グループは、11月に行う予定です。

11月の給食

11月15日（水） 七五三メニュー

七五三とは、子どものこれまでの健やかな成長に感謝すると同時にこれからの幸せや長寿を願う行事です。

園でもこの日は、お赤飯を出し子ども達の成長をお祝いします。

11月20日（水） 絵本給食 「きんぎょが にげた」 乳児クラス

金魚が1びき 金魚鉢からにげだした。どこににげた？カーテンの赤い水玉模様の中にかくれている。おや またにげた。こんどは鉢植え 赤い花のふり。おやおやまたにげた。

ページをめくるたびに にげた金魚がどこかにかくれています。

子どもたちが大好きな絵本です。

給食のどこかにも金魚が、かくれているのでは…



五味太郎・作

栄養コラム

11月24日は“和食の日”というのはご存じですか？「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂あわせから、「和食の日」と制定されました。ところで、皆さんの家には、ご飯茶碗とお椀はありますか？みそ汁は1日1回は飲みますか？和食の食事構成は、主食（ごはん等）主菜（魚・肉・豆腐・卵等）副菜（野菜等）汁（みそ汁等）です。この食事構成を4つの器に料理をあてはめると簡単に栄養バランスがとれた献立となります。

園では、つきぐみまでは子どもの負担が少なく楽しく食べられるようにユニバーサルプレートを使用しています。しかし食べる事が上手になるほしぐみからは、3食器に移行しています。（主菜と副菜を同じ食器に盛り付けるため3食器となります）その時に“器を持って食べましょう”という事も伝えています。器を持って食べるのは、日本独自の食文化なので、継承していきたいですね。ほかに和食は、低脂肪・低カロリー、発酵食品を多く使用している、四季に応じた食材を使用するなど良い面がたくさんあり、2013年 ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食の良さを見直して、家族で食卓をかこむ日となると良いですね。

11月12日は「いい皮膚」の日

これからいよいよ、空気が乾燥する季節に入りますね。人の皮膚は湿度が50%以下になると乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで室内の湿度調整を行い、衣服はなるべく通気性の良い物を選びましょう。

特に、皮膚のバリア機能が弱い乳児は、冬場だけでなく1年を通したスキンケアが欠かせません。

必要に応じ、医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくと安心です。

風邪気味の子が増えています

朝の気温が下がり乾燥してくると気を付けたいのが風邪です。感染症もこれからの季節はインフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎などにも注意が必要です。

1日ゆっくり休めば完治するだろうと感じる病気も、無理をすると悪化するケースもありますので、ゆっくりと休めると良いですね。

うがいや手洗いなどは予防の基本ですが、規則正しい生活リズムを心がけ、ウイルスを寄せ付けない「強い体」をつくるのが最大の風邪予防になります。

風邪予防のために

- ・食事前、帰宅後などにうがい、手洗いをしましょう。
- ・3食しっかり食べましょう。
- ・部屋の換気と加湿を心がけましょう。
- ・たくさん体を動かして遊びましょう。
- ・早寝、早起きをして、睡眠をしっかりとりましょう。



早寝のためのワンポイント

寝る時間を一定にし、寝る前はテレビを消す、本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気を作るのもオススメです。

インフルエンザ予防接種

インフルエンザは脳炎や肺炎を起こしやすく、1回の接種だけでは十分な免疫ができません。重症化を予防するのに必要な免疫ができるのが、2回目を接種して2週間ほどたった頃からです。

だいたい、10～11月頃に1回目を接種し、およそ2～4週間ほどあけて2回目を接種します。

12月頃には接種を済ませておけると良いですね。

※予防接種の副作用で発熱した際にもお電話させていただきますのでご周知ください。



子育てのヒントを掲載します

～しつけに不安を感じたら！～

モンテッソーリ教育が教えてくれた「信じる」子育て より抜粋

よく「しつけは、何歳から必要ですか？」というご質問をいただきます。

今回はその「しつけ」についてと、はじめる年齢についてです。

最初に結論をお伝えすると、「しつけ」は必要ない ということです。

しつけとは、規律や礼儀作法、習慣に合った立ち振る舞いなどができるように、訓練することを言います。

しかし、子どもに必要なのは、日々の生活の中で様々なことを体験して、吸収して、人間として生きていくために必要な力を身につけていくことです。

そして、その力は大人が訓練してできるようにさせるものではなく、子どもが自然とできるようにまわりがサポートをしていくものなのです。

だから、必要なことはしつけではなく、大人がモデルとなりガイドすることです。

少し先にこの世界に生まれ、少し子どもより知っていることが多い先輩として、この世界でのルールや規則、立ち振る舞いを、大人がやって見せる。

そして、それは「〇歳になったら始めること」ではありません。

子どもの年齢が何歳であろうと私たち大人がその姿を見せていくことが大切です。

マナーや規則、その場のルールはお子さんができる範囲で伝えていきましょう。

「子どもをしつける」という捉え方から「今、できることを伝え、見せていく」という捉え方に変換してみてくださいのがおすすめです！

そうすることで、少し肩の力が抜け、リラックスして子どもの成長を見守ることができるかもしれません。

11

Event schedule

行事予定

6日（水） 表現遊び（ほし/そら）

22日（金） わたべうた集会

8日（金） 徒歩遠足（ほし/そら）

25日（月） 運動遊び（つき/ほし/そら）

11日（月） 身体測定（ゆめ/にじ/はな）

27日（水） 表現遊び（ほし/そら）

12日（火） 身体測定（つき/ほし/そら）

