

# DIARY

# 7



News from Angelica

july

2021/7

園長より



7月に入ると梅雨明け前でもすっかり夏らしい気分になりますね。

小さいクラスの朝の子ども達の様子です。

「おはよう」保育士が声をかけ1歳児保育室のベビーゲートをあけるとトコトコと笑顔で入室。振り返ってお家の方へ「バイバイ」と手を振っています。

少し前までお家の方から保育士に抱き渡して入室していた子が、自ら歩いて保育室へ入っていく姿に、子どもの成長を感じうれしく思いました。

自らの意志で保育室への一歩を踏み出すこの行為は実はとっても大切な事だと考えています。これから始まる長い保育園の一日を、自分の気持ちでスタートする訳です。

子ども達は毎日決まった生活の中で、見通しを持って自分で行動できるようになっていきます。

規則正しい生活習慣が大切と言われているのはここにあるのだと思います。

毎日同じように、決まった順番で、と言うと一見窮屈のように感じる方もいるかもしれませんが、子ども達は次に何をするかを知っていることで自分で考え行動できるようになって行きます。逆に決まりがないことは自由なようですが、結局大人の指示待ちになってしまいます。

自分で食事の席につく、オムツ交換台まで行く、自分の靴を持ってくる、等々どんなに小さくても子どもが主体的に行える場面はたくさんあります。

一見地味なのですがこういった積み重ねを大切にしていきたいと思えます。

3.4.5歳児では“縁日ごっこ”に向けて縦割りグループでの活動も始まりました。7月30日当日は、小さいクラスもお客さんとして参加してくれます。園全体で楽しめる行事になって欲しいと思えます！



# わらべうた集会

「わらべうた」とは、遊びや日常生活の中で口伝えに歌い継がれてきたもののことを言います。わらべとは庶民のことだそうです。昔、文字を知らなかった庶民はわらべ歌を伝承して子育ての方法を伝え続けたと言います。

リズムの良い言葉（歌詞）と動作（遊び）が一体となっているので覚えやすく、音域が狭いため子どもでも無理なく歌うことができます。

6月より、「わらべうた集会」がスタートしました。これからもっともっと「わらべうた」を盛り上げていきたいと思います。

昔から子どもを励まし喜ばせながら、暮らしを支えてきた「わらべうた」です。伝統を守っていききたいと思えます。

6月のわらべ歌 「ぼっつん ぼっつん」

♪ ぼっつん ぼっつん 雨が降る ♪ ぼっつん ぼっつん 雨が降る ♪ ザーっと雨が降る ザーっと雨が降る

子どもの手のひらを、つつきながら歌う、ふれあいのわらべ歌です。身体をつついてみたり、ザーって頭をクシャクシャしてみたり、子どもと一緒に楽しんでみてください。



7月のわらべうたは

「うみだよ かわだよ」です。

毎月の「わらべうた集会」を通してお家や、保育園の中で、たくさんの歌声が聞こえてくるといいなと思っています。





## 6月の運動遊びの様子



総合体育研究所千葉 南屋香穂先生

6月は、マット運動を中心に行いました！

子ども達と共に、どんどん新しいことに挑戦していきたい  
と思います。

7月は、5日（月）と12日（月）を予定しています。

当日は動きやすい服装で登園してください！



## 6月の食育の様子

つき組「食事のマナーについて」  
ほし組「キャベツちぎり、ピーマン種取、きのこほぐし」  
つき・ほし・そら「絵本給食」

6月は、なんとい言っても「絵本給食」！

絵本の世界に入り込み給食を食べました。



# 絵本について

絵本は大人と子どもをつなぐコミュニケーションツールの一つです。子ども達にとって大好きな大人に読んでもらった絵本は大切な宝物になるでしょう。絵本は自分が愛されて育ってき証になるのです。そんな絵本を、これからも大切にしていきたいと思います。

保育園入口の本棚に年齢ごとのおすすめ絵本を置いてあります。定期的に入れ替えをしていきますので、お家での絵本選びの参考にさせていただけたらと思います。

## 絵本選びのポイント

- ロングセラー 初版から20年以上のもの

絵本は一年間に新刊だけで2千冊以上が出版されるそうです。その中のほとんどが、初版で絶版という状態です。そういった状況の中、20年以上残って出版され続けているものには、大きな力があるのだと思います。良いものはこれからも残り続けていきます。子どもが大人になった時、次の世代に同じ絵本を読んであげているかもしれませんね。

- 年齢や成長にあったもの

対象年齢より下はOK。上はあまりお勧めしていません。大人が子ども向けの絵本を読んでも楽しいくらいなので、わかりやすい分には問題ありません。

- 楽しいもの

子どもと一緒に楽しめるものを選びましょう。躰や教育のためではなく、純粋に楽しむことが大切です。

## 繰り返し読むこと

私たち大人で、一度読み終えた小説をもう一度読む人は少ないですね。

でも、子どもは好きな絵本を何度でも読んでもらいたがります。なぜでしょうか？子どもの心の中に新しい事を知りたいという未知への期待感があります。その反面いつも知らないことばかりに出会うと、「これからどうなるんだろう」という不安な気持ちもあります。

例えば、私たちがコンサートに出かけて、知らない曲の中に知っている曲が出てくるとホッとしますね。子どももまさにそうなのです。まだ幼い子どもたちは、この世の中に知らない事の方が多く、その中で知っていることに会えるとホッと心が安らぐのです。結末を知っているからこそ、安心して主人公と一緒に冒険ができるのです。

保育園でも、月間絵本の20回読みという取り組みを行っています。ぜひ、お家でも挑戦してみてください。

## 読み聞かせのポイント

- 感想を聞かないで下さい。（読み終わると、子供の心は感動で満ちているので、それを壊さないことです）
- 表紙から裏表紙まで丁寧に見せて、書いてある文章の通りに読みましょう。
- 途中で質問しないで下さい。
- 心を込めて読んであげましょう。

子どもが本好きになるには、早くから文字を教えない方が良いでしょう。まず、必要なのは「言葉の獲得」です。そのためには、「美しいことば」、「心のこもった言葉」を耳からたくさん聞くことが大事です。





## 歯科検診



6月11日（金）4.5歳児クラス 6月25日（金）0～3歳児クラスで歯科検診を行いました。

とってもやさしい「あびこクリニック歯科」の藤岡先生がしっかりと時間をかけて診てくれました。

少し緊張気味の子もいましたが、先生の明るい雰囲気助けられ、上手に大きな口を



先生より、ぜひ保護者の皆様に伝えたいと資料をいただきましたのでご紹介させていただきます。

天然水という名前が付くと、「水」と思ってしまうがちですが透明でも酸性飲料。

とりすぎると歯にも良くないようです。

幼児期から学童期にかけては虫歯が増加しやすい時期です。

普段は水やお茶での水分補給を心掛けましょう。

透明だけど...ほとんどが歯が溶けやすい酸性飲料です



### 7

#### Event schedule 行事予定

- 5日（月） 運動遊び指導
- 6日（火） 内科検診
- 12日（月） 身体測定（乳児）  
運動遊び指導
- 13日（火） 身体測定（幼児）
- 26日（月） 縁日ごっこりハーサル
- 29日（木） 避難訓練（火災）
- 30日（金） 縁日ごっこ



#### Information お知らせ

7月26日より、育休から打矢綾が復帰します。  
0歳児クラスを担当します。  
よろしくお祈いします。



## 子育てのヒントを掲載します ～「置いていくよ!」って言っていませんか?～

Instagram いずみ@ さんの投稿より

子どもがなかなか帰らない時。 子どもが言うことを聞かない時。

「もう!置いていくよ!」 「先に帰るからね!」 とついつい言ってしまいませんか?

ただ、これでは子どもは不安になってしまい余計に問題行動をしたり、反発するようになってしまいます。

しかも、本当に置いていくつもりはないですね。

大人が嘘をついてしまうと、子どもは不信感を抱きやすくなってしまいます。

「言うことを聞かないと置いていくよ」というような言葉かけは控えたほうが良いのです。

ではどうすればいいか?

「お家に帰ったら～しよう!」と**ポジティブ×ポジティブ**な言葉かけをしましょう。

「帰らないと置いていくよ!」は**ネガティブ×ネガティブ**な言葉ですね。  
これだと子どもは行動を変えたとしても恐怖や不安という気持ちが多くなってしまいます。

「寝ないと鬼がくるよ」「食べないと遊べないよ」より「お布団に行ったら絵本を読もうね」「食べたなら遊ぼうね」の方が前向きで楽しいですよ。

些細な違いですが、子どもの思考は周りからの声掛けで作られていきます。肯定的な言葉かけは、子どもの思考も肯定的にします。

「置いていくよ!」は心の中に留めておいて、「帰ったら～しよう!」とわくわくする声掛けを心掛けてみてはいかがでしょう?

### Topics

## おすすめ書籍の紹介です

「おはようございます」いつも元気に挨拶してくれるくまのこうちようせんせい。  
大きな声を出すことが苦手なひつじくんが。こうちようせんせいの病気をきっかけに大きく成長していくお話です。

「せんせいね、びょうきになって わかったことが あるんだよ。  
おおきなこえを だそうとおもっても、だせないときがあるんだね。できなくなって、はじめてわかったんだ。ひつじくん、おおきなこえをだそうねっていっぱいって、ほんとうにわかったね」

実話をもとにしたお話です。こうちようせんせいの温かくてやさしい言葉に胸が熱くなります。

## 「くまのこうちようせんせい」

金の星社 このひとみ・作 いもとようこ・絵





アンジェリカ保育園  
2021



日	曜日	献立名	午前のおやつ 1歳児のみ	午後のおやつ ☆は手作りです	給食・材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
					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	木	かき揚げうどん 鶏肉と野菜の炒め煮 バナナ	牛乳	牛乳 ☆チキンライス	うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	鶏肉	わかめ コーン 玉葱 人参 大根 干しいたけ こんにゃく ごぼう パイナップル	458	17.6	12.4	1.6
2	金	ご飯 白身魚のムニエル・トマトソース もやしの酢の物 中華スープ バイン缶	牛乳	牛乳 ☆にらちぢみ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	かれい ツナ	トマト 玉葱 もやし 人参 小松菜 コーン えのき バイン缶	446	20	12.6	1.5
3	土	そぼろ丼 ビーマンの炒め物 みそ汁 みかん缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 砂糖 ごま 油 ごま油	鶏肉 みそ 卵 ツナ 豆腐	玉葱 人参 小松菜 ビーマン もやし わかめ みかん缶	463	20.1	14.1	1.6
5	月	ご飯 タンドリーチキン 枝豆入りサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳	お茶 ☆杏仁豆腐 鉄ウエハース	米 油 砂糖	鶏肉 ヨーグルト ハム 豆腐 みそ	玉葱 トマト キャベツ わかめ 枝豆 きゅうり 小松菜 オレンジ	461	16.3	14.4	1.6
6	火	ご飯 五目卵焼き キャベツとちくわのごま和え みそ汁 りんご缶	牛乳	牛乳 ☆オレンジ蒸しパン	米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油	卵 ちくわ 油揚げ	ひじき 人参 玉葱 干しいたけ キャベツ 塩昆布 きゅうり りんご缶	472	16.7	14.4	2.1
7	水	冷やし中華 鶏団子の煮物 サイダーボンチ	牛乳	牛乳 とうもろこし ウエハース	中華麺 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	鶏肉 卵 チキンボール	きゅうり トマト もやし 寒天 玉葱 人参 いんげん フルーツ缶	496	21.8	12	2.3
8	木	タコライス 人参しりしり あーさ汁 バナナ	牛乳	牛乳 ☆サーターアンダギー	米 ごま	豚肉 豆腐 チーズ ツナ	玉葱 トマト キャベツ 大根 人参 わかめ バナナ	502	19.5	17.4	1.1
9	金	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き わかめサラダ みそ汁 グレープフルーツ缶	牛乳	牛乳 ☆マッシュマロおこし (乳児はジャム蒸しパン)	米 コーン マヨネーズ 砂糖 油	鮭 みそ ハム 厚揚げ	大根 わかめ コーン きゅうり 葱 グレープフルーツ缶	463	19.1	14.2	1.6
10	土	ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草卵炒め すまし汁 みかん缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 砂糖 ごま油 油	豚肉 高野豆腐 みそ 卵	玉葱 人参 なら わかめ ほうれん草 キャベツ 葱 みかん缶	498	15.1	22.1	1.1
12	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ズッキーニ入りサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳	牛乳 ☆きな粉揚げパン	米 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳	キャベツ 人参 ズッキーニ 玉葱 ほうれん草 オレンジ	470	20.6	15.7	1.4
13	火	黒糖パン 豆腐入りミートローフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ グレープフルーツ缶	牛乳	牛乳 ☆ピラフ	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 チーズ ベーコン	玉葱 ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 小松菜 グレープフルーツ缶	494	19.6	16.8	1.6
14	水	麦ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	牛乳	牛乳 ☆ホイップサンド	米 麦 油 砂糖 片栗粉	鮭 油揚げ さつま揚げ みそ	切干大根 人参 小松菜 きゃべつ バナナ	492	20.8	12.6	1.8
15	木	スパゲッティミートソース 大豆入りサラダ ミルクスープ バイン缶	牛乳	牛乳 ☆チャーハン	スパゲティ 小麦粉 ごま油 油 砂糖	豚肉 大豆 牛乳 しらす ベーコン	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 小松菜 バイン缶	583	23.6	19.5	1.6
16	金	ご飯 鶏肉の甘酢炒め 華風和え みそ汁 グレープフルーツ缶	牛乳	飲むヨーグルト ☆バナナホットケーキ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 錦糸卵	ピーマン 玉葱 人参 いたけ もやし きゅうり ほうれん草 フルーツ缶	521	18.4	11.6	1.6
17	土	ご飯 親子煮 青菜の和え物 みそ汁 もも缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 油 じゃがいも	豚肉 ハム みそ	玉葱 人参 いんげん 小松菜 わかめ もも缶	455	18.9	13.8	1.6
19	月	ご飯 かれい五目あんかけ ジャーマンポテト 豚汁 グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ☆ツナチャーハン	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	かれい ベーコン みそ	干しいたけ 人参 玉葱 えのき いんげん 大根 グレープフルーツ	464	19.5	10.8	1.7
20	火	ご飯 松風焼き キャベツとちくわのごま和え みそ汁 りんご缶	牛乳	牛乳 ☆ごまクッキー	米 油 ごま パン粉 砂糖	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ	ひじき 人参 葱 キャベツ きゅうり 小松菜 りんご缶	507	19.3	18.2	1.8
21	水	ハヤシライス(妻ごはん) 春雨サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ☆焼き春巻き	米 麦 ごま油 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 春雨	豚肉 ベーコン	玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり もやし グレープフルーツ	532	14	19.5	1.3
24	土	中華丼 キャベツのごま和え みそ汁 みかん缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 ツナ	白菜 もやし 人参 玉葱 きくらげ キャベツ きゅうり みかん缶	501	15.1	21.4	1.6
26	月	チキンカレー(妻ごはん) ひじきサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳	飲むヨーグルト ☆チーズ入りスコーン	米 麦 マヨネーズ じゃがいも 油	鶏肉 ハム	玉葱 人参 ひじき キャベツ 小松菜 オレンジ	554	16.6	16.6	2.3
27	火	ロールパン ポルシチ フレンチサラダ バイン缶	牛乳	牛乳 ☆ひじきおにぎり	パン 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 チーズ	玉葱 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり バイン缶	478	19.4	15.9	1.2
28	水	わかめご飯 ツナじゃが卵焼き 小松菜とハムのソテー みそ汁 すいか	牛乳	牛乳 ☆かぼちゃ蒸しパン	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	ツナ みそ 卵 ハム	わかめ いんげん 人参 えのき 小松菜 コーン キャベツ すいか	450	18.1	14.5	1.8
29	木	ご飯 鯖の焼きびたし 筑前煮 すまし汁 みかん缶	牛乳	牛乳 ☆カルピスミルクゼリー	米 片栗粉 油 里羊 ごま油 砂糖	さば 鶏肉 豆腐	トマト れんこん 人参 こんにゃく いんげん ほうれん草 みかん缶	439	20.6	14.4	1.1
30	金	焼きそば フライドポテト ブロッコリー 野菜ジュース(乳児 スープ) バナナ	乳酸菌飲料	牛乳 ☆しらすおにぎり	めん 油 じゃがいも	豚肉 ベーコン	キャベツ もやし 玉葱 人参 ブロッコリー 野菜ジュース バナナ	568	20.1	12.9	1.8
31	土	ご飯 鶏の照り焼き丼 ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁 もも缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 砂糖 油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ みそ	玉葱 人参 干しいたけ もやし いんげん ほうれん草 もも缶	440	16.2	13.7	1.4

※ 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。

平均栄養量 1.2歳児

☺ 仲良し給食…食物アレルギーのある子とそうでない子が一緒に食べられる内容の給食です。

3.4.5歳児

※ おやつは牛乳は1歳児 午前80ml、午後80ml 2歳児～5歳児 午後のみ110～120ml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。

※ 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。

488	18.7	15.3	1.6
590	22.1	18.1	2

トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜がおいしい季節となりました。子ども達が育てているお野菜も、順調に大きくなってきました。梅雨があけると夏本番です。急に暑くなると、食欲が低下して水分ばかりとりがちです。太陽をたくさん浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。夏野菜をたくさん食べて、これから来る暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 先月の食育の様子

### つきぐみ 食事のマナーを知ろう！

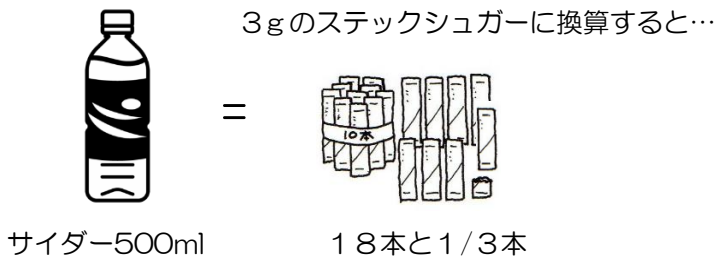
食事のマナーについてのお話をしました。食べる時の椅子の座り方、スプーンや汁椀の持ち方、食器に手を添えて食べる などのお話をしました。

さて、給食の時間…いつもパームグリップ（上もち）でスプーンを持っていたお友達もペングリップ持ちに挑戦！「チョットつかれる～」と言いながらも上手に食べていましたよ。この日は食べこぼしが少なく驚きました。先月の食育だよりで食べる時の姿勢についての資料をのせました。そちらを参考にして、お家でも一緒にやってみてくださいね。

## 夏の飲み物について

乳幼児の体の水分割合は、体重の70～80%といわれます。汗をかくのは、上がった体温を下げるため、皮膚から熱を奪って体を冷やします。水分補給をするときは、消化吸収に時間のかかる牛乳や、糖分を多く含むジュースなどは控え、水や麦茶にしましょう。そして、熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。

ジュースにはたくさんの糖分が含まれます。



どうしてもジュースが飲みたい時はコップにとりわけて1回 100mlを目安に飲みましょう。

## 7月の給食

### 7月7日（水）七夕行事食

平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まったそうです。この日の園の給食は、そうめんの変わりに冷やし中華をだします。七夕らしい給食にしようと考えています。お楽しみに！



### 7月8日（木）めんそーれ～ 沖縄料理！

沖縄にいきた～い！！なかなか旅行に行けない昨今。せめて、給食で沖縄に行った気分を味わいましょう！この日は一日、沖縄の料理が味わえます◎どんなお料理が出るか今から楽しみです。

### 7月30日（金）縁日ごっこ

今から楽しみにしている“縁日ごっこ”この日の給食は【焼きそば】です！焼きそばを、縁日風にパック詰めにする予定です。仲良しのお友達とお気に入り場所で食べるのかな？今から楽しみです。

