

DIARY

8



August

2024/8

News from Angelica

園長より

世界中が注目するオリンピックが盛り上がっています。

子ども達にとっては世界には色々な国があり、色々なスポーツがあることを知る良い機会ですね。

選手たちの頑張りや感動を子ども達と共有できたらと思います。

まだまだ本格的な暑さが続きます。健康に留意しながら充実した夏を過ごしていきたいですね。

お盆の週は自由登園になります。ご自宅で保育できる方はゆっくりとご家族での時間を過ごしていただけたらと思います。

例年直前のお休み連絡が増えていますので、事前連絡のご協力をお願いいたします。

8

Event schedule

行事予定

6日（火）チーバくん来園
身体測定（乳児）

7日（水）身体測定（幼児）

22日（木）わらべうた集会

28日（木）ちっちの表現遊び

30日（金）避難訓練

Information

お知らせ

8月13日～16日の間は自由登園となります。

ご家庭で保育可能な方はできるだけ家庭保育のご協力をお願いいたします。

《子どもの名前は呼び捨てにしません。》

子どもを呼び捨てにすることは、大人と子どもの上下関係を強調する行為なのでは、と考えています。子どもを大人と変わらない一人の人間・人格として接するために、呼び捨てはしません。

名前の呼び方を意識し取り組み始めると、「○○ちゃん」「○○くん」と呼ぶより、「○○さん」と呼ぶ方が話し方も穏やかになる！と職員の声もありました。

子ども達からも保育者の事を「先生」ではなく「○○さん」と少しずつ呼んでもらえるようになってきました。

《鼻水を拭くときは一声かけてから拭きます。》

鼻水は、気が付いたらささっと拭くのがいいと思っていましたが、自分がやられたら・・・と、想像してみました。ビックリもするし、やめて！と思うだろうな。

鼻水に限らず、大人がされて嫌なことは子どもにもしない。一声かけて丁寧に接するようにしています。

えほんだより

今月の絵本は、みんな大好きな「ぐりとぐら」の絵本をご紹介しますと思います。

『ぐりとぐら』の絵本は3歳向けと言われています。保護者の方の中には一度読んだことがある方が多くいらっしゃるかと思います。私も小さい頃に読んだことがあり、表紙にぐりとぐらが一つのかごを一緒に持っている絵がかわいらしくて、何度も手に取り、読んだ記憶があります。

絵本を読むと、ぐりとぐらはお歌で自己紹介をしながら登場します。読み手にとってはさまざまなメロディーがつくことも楽しい部分ですね！



絵：佐藤美咲

子どもたちもよく体を揺らしながら口ずさんでいる姿も目にします。ぐりとぐらがこの自己紹介からお料理がすきなのが分かり、何かおいしいものができあがるかなと期待が膨らみますね！

この絵本は、ぐりとぐらが森で大きな卵を見つけることから物語は一気に展開していきます。大きな卵を発見すると、「このたまごは何の卵だろう」と少しも考えず、卵を見るなり、「おつきさまぐらいのめだまやきができるぞ」「ベッドより、あつくてふわふわのたまごやきができるぞ」と調理法をあれこれ考えます。卵といえば目玉焼きや卵焼きが定番ですが、ことばの表現の仕方が、ベッドよりもあつくてふわふわなたまごやきなんて考えただけで、おいしそうですね。私も食べたくなります。

ところが、このたまごは二匹にとっては大きすぎて持ち帰れないとわかります。しかし二匹はそんなことであきらめず、素敵なアイデアを思いつきます。森の中で「あさからばんまでたべても、まだのこるのこる残るぐらいのおおきいカステラ」を焼くことにしたのです。朝から晩まで食べても残るくらい・・・これこそ子どもたちの夢ですね。食べ物の一つの表現がとても子どもたちのところにそっていて、それがいっそう想像力をかきたてます。

この絵本の特徴は、簡単なストーリーでありながら、カステラの作り方に関してはかなり具体的に表現されていることです。「たまごをぼーるへながしこむと、おさとうといっしょに・・・」ほかの材料も入れて泡だて器で混ぜる様子は、文章だけでなく、絵でも表現されます。子どもたちにとって、お料理、おやつは毎日の楽しみでもあり、身近な生活体験としてもっとも興味のある楽しみに一つですから、イメージもふくらみます。こうしてカステラは焼けるのを待つばかり。いいにおいをかぎつけた森の動物たちも集まってきました。



絵：佐藤美咲

カステラが出来上がるページでは「おいしそう!」「たべたーい」などの子ども達が歓声が上がります。だんだん膨らんでいった子どもたちの期待が一気に開花します。子どもたちはこのページから、カステラの香りもしてくるし、食感もイメージできることでしょう。お友だちとイメージを共有しだすこの時期の子どもたちにとって、「ぐりとぐら」のような、自分たちの生活に身近なこと、興味のあることをテーマにした絵本は、イメージしやすく、どの子も楽しめる絵本といえるでしょう。もしかしたら、「つくりたい!」「つくってみたい」と言う子もいるのではないのでしょうか。その際はぜひ『ぐりとぐら』のようなおおきなカステラを子どもたちと一緒に作ってみてください。

ぐりとぐらのカステラづくりのレシピ

(材料)

※直径18cmのフライパンを使う場合

たまご 2個

卵黄 1個分

グラニュー糖 65g

薄力粉(ふるう) 65g

牛乳 大さじ1

食塩不使用バター 15g

①ボウルに卵と卵黄をほぐし、グラニュー糖を加え、白っぽくなるまで泡立てる。(ハンドミキサーを使い低速でゆっくりと泡立ててもよい)

②牛乳とバターを60℃位に温めて1に加え、ゴムベラで混ぜる。

③薄力粉を2にふるい入れ、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜてフライパンに流し入れる。

④170℃に予熱したオーブンで約30分、表面が色づくまで焼く。

7月18日のわらべ集会は、はな組と幼児組で行いました。

今月のわらべうたは「すってんてれつく」という仕草遊びです。「すってん てれつく」という言葉は太鼓や囃子(はやしこ)の音をイメージしている言葉です。幼児組では歌に出てくる「てんぐ」や「おかめ」「ひよっこ」「はんにゃ」の写真を歌詞カードと一緒に掲示し、お面になりきって楽しんでいます。

はな組では手品のようなわらべうた「かくかく かくれんぼ」という布遊びをしました。箱の中から次から次へとわらべうたに乗せて布が出てくる遊びです。ちょっとした手品でもあり、子どもたちは釘づけになって見ていました。繰り返し遊んでいると、はな組さんも手の動きを真似て一緒に布遊びを楽しみました。

○はじまりのうた

「ちょちょちあわわ」

○季節のわらべうた

「すってんてれつく」

○布あそび「かくかくかくれんぼ」

○おわりのうた「さよならあんころもち」

幼児組では、保育者が言う言葉に合わせて子どもたちが決まったポーズをして楽しむ遊び「おちた おちた」をしました。遊び慣れているわらべうたなのでスピードアップしたり、保育者がわざと違う動きをして子どもたちの間違いを誘うと、より面白くなり盛り上がりました。「おちた おちた」で基本の遊び以外のバリエーションを増やしてアレンジを加えると新鮮で子ども達からも「〇〇いれよう！」と意見が出て楽しめました。

○季節のうた「すってんてれつく」

○はじまりのうた

「ちょちょちあわわ」

○「おちたおちた」

○おわりのうた

「さよならあんころもち」

夏バテ、熱中症にご注意を！

暑い日が続く中、体調の優れない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？先月号で「暑い夏を元気に過ごすポイント」を取り上げましたがまだまだ続く暑い夏に負けないよう、気をつけていきましょう。

【夏季に体調を崩しやすい状態】

寝不足、夜ふかしが多い、冷房の効いた部屋と外を何度も行き来する（何度も急激な温度変化）

自律神経系の乱れ、体調が崩れやすくなります。

朝ご飯を食べていない時

睡眠中に減った水分や栄養が補給できません。



下痢や発熱がある時

下痢の際は体内の水分が減り脱水症状を起こしやすくなります
熱がある時に運動をすると体温が更に上昇し危険です。



シャワーだけで湯船にあまり浸からない、運動不足

睡眠の質の低下に繋がります。

食生活が偏りがち

疲労回復に必要な栄養素が不足し、疲れやすくなります。

※もし熱中症になってしまったら

- ・日陰やクーラーの効いたところなど涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわなどであおぎ体を冷やします。
- ・首、脇の下、足の付け根などに冷やしたタオルなどをあてて体を冷やします。
- ・少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水が嘔吐をするので避け電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



夏休みの過ごし方

- ・体調を崩しやすくなるため、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。
- ・長時間の外遊びは控え、外遊びの際には帽子をかぶり、日陰のある場所で遊びましょう。
- ・こまめに水分を摂る習慣をつけましょう。
- ・短時間でも車内に子どもひとり残すことは絶対にやめましょう。
- ・クーラーの使い過ぎによる寝冷えに気を付け、服装や掛け物の調整をしましょう。





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	木	ハヤシライス チーズサラダ スープ(乳児のみ) いちごヨーグルト	牛乳 ☆きな粉シュガーラスク	米 麦 油 小麦粉 砂糖 いちごソース	豚肉 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム きゃべつ 小松菜	533 620	19.9 22.6	18.4 21.3	2.3 2.2
2	金	ご飯 さばのカレー風味 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 みかんゼリー	牛乳 ☆ごまちんすこう	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋	さば 豚肉 油揚げ みそ ゼラチン	玉葱 人参 いんげん 大根 小松菜 みかん缶	514 633	18.5 22.9	16.7 20.9	1.5 1.8
3	土	二色丼 きゃべつの磯辺和え みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 卵 牛乳 ツナ みそ	玉葱 人参 いんげん きゃべつ もやし のり さや バイン缶	510 591	19.6 23.1	16.6 19.5	1.5 1.8
5	月	ご飯 ピザ風チキン 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 すいか	牛乳 ☆ココアケーキ	米 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 チーズ 高野豆腐 みそ さつま揚げ	玉葱 ビーマン 大根 人参 いんげん もやし なら すいか	491 593	18.4 22.1	15.3 18.1	1.6 1.9
6	火	ジャージャーうどん わかめスープ カルピスミルクゼリー	牛乳 ☆チャーハンにぎり	うどん ごま油 油 片栗粉 ごま	豚肉 高野豆腐 ゼラチン 牛乳	人参 きゅうり 玉葱 もやし わかめ バイン缶	472 567	19.8 23.7	16.4 19.6	1.4 1.8
7	水	ケチャップライス ポテトサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト	牛乳 ☆プリンアラモード	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 バター	豚肉 卵 牛乳 ツナ ヨーグルト スキムミルク	人参 玉葱 グリーンピース 小松菜 みかん缶	524 620	17.1 20.4	19.6 23.5	1.4 1.8
8	木 絵本給食	セルフホットドック ペイクドポテト ツナサラダ 卵スープ オレンジ	牛乳 ☆プリンアラモード ウエハース	パン じゃが芋 油	ウインナー ツナ 卵	きゃべつ とまと きゅうり わかめ 玉葱 人参 オレンジ	460 559	15.4 19.0	21.8 26.5	1.5 2.3
9	金	ご飯 かわいいの和風ムニエル ひじき煮 みそ汁 バナナ	ミロ ☆マシュマロおこし (乳児ジャム蒸しパン)	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	かわいい 油揚げ さつま揚げ みそ	ひじき 人参 いんげん 小松菜 えのき バナナ	490 570	19.0 22.0	12.4 16.3	1.9 2.2
13	火	ご飯 松風焼き 野菜の納豆あえ かきたま汁 グレープフルーツ缶	牛乳 ☆せんべいビスコ	米 パン粉 砂糖 ごま 油	豚肉 豆腐 高野豆腐 卵 みそ 納豆	ひじき 人参 玉葱 小松菜 もやし グレープフルーツ缶	515 615	17.3 22.6	17.2 20.7	1.2 1.6
14	水	カレーライス チーズサラダ スープ(乳児のみ) みかん缶	牛乳 ☆もものケーキ	米 麦 じゃが芋 油	豚肉 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり みかん缶 コーン	471 597	18.0 21.0	12.3 17.3	1.2 1.8
15	木	スパゲティナポリタン フロッキーサラダ コンソメスープ ミルクココアゼリー	牛乳 ☆五平もち	スパゲティ 油 砂糖	ウインナー チーズ チーズ 牛乳 ゼラチン	玉葱 人参 ビーマン トマト ブロッコリー きゅうり 小松菜	497 596	18.3 21.7	15.1 17.8	1.8 2.3
16	金	ご飯 さばのみそ煮 じゃが芋の煮物 けんちん汁 バナナ	牛乳 ☆かぼちゃバスケット	米 砂糖 油 じゃが芋	さば みそ ちくわ 豆腐	人参 玉葱 いんげん 大根 ごぼう バナナ	526 622	18.6 22.3	15.7 18.7	1.6 2.1
17	土	あんかけ焼きそば わかめスープ バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	中華めん ごま油 油 片栗粉 じゃが芋 ごま	豚肉 油揚げ	人参 玉葱 きゃべつ きくらげ さや わかめ 小松菜 バイン缶	479 549	17.9 20.8	13.5 15.2	1.2 1.5
19	月	ご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆ツナケチャップにぎり	米 油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	切干大根 人参 小松菜 カットわかめ 玉葱 オレンジ	500 598	18.1 21.8	14.6 17.3	1.7 2.2
20	火	黒糖ミニロールパン 焼きコロケ きゃべつサラダ マカロニスープ バイン缶	牛乳 ☆セレクトゼリー ウエハース	パン 油 じゃが芋 バター 片栗粉 油 マカロニ	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり 小松菜 バイン缶	508 604	18.7 21.7	15.4 17.9	1.6 2.1
21	水	ツナと大豆のドライカレー トマトサラダ スープ(乳児のみ) ももヨーグルト	牛乳 ☆フルーツケーキ	米 麦 小麦粉 油 砂糖	ツナ 大豆 高野豆腐 チーズ ヨーグルト	人参 玉葱 マッシュルーム缶 トマト ブロッコリー もも缶 わかめ	537 613	19.2 21.3	15.2 17.2	1.9 1.7
22	木	納豆うどん わかめおにぎり グレープフルーツ缶	牛乳 ☆かぼちゃのスコーン	うどん 砂糖 ごま 米	納豆	小松菜 人参 もやし きゅうり トマト わかめ グレープフルーツ缶	507 612	19.1 22.5	14.1 17.3	1.3 1.5
23	金	ひじきご飯 さばのごま照り焼き きゃべつのおかか和え みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆菜飯チャーハンにぎり	米 砂糖 油 ごま ごま油	油揚げ さば ちくわ みそ	ひじき 人参 さや きゃべつ 玉葱 バイン缶	501 604	18.9 22.7	14.8 17.6	2.0 2.6
24	土	焼肉丼 干草あえ みそ汁 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油 じゃが芋	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	きゃべつ 玉葱 人参 ビーマン もやし 小松菜 わかめ みかん缶	483 553	19.2 22.1	14.5 16.7	1.6 1.8
26	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ごまみそ和え みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆きな粉クッキー	米 ジャム 油 砂糖 ごま 豆腐	鶏肉 卵 みそ	玉葱 きゃべつ 人参 小松菜 えのき オレンジ	497 598	17.7 21.2	18.4 22.2	1.6 2.0
27	火	ご飯 ツナ入り卵焼き 中華あえ みそ汁 グレープゼリー	牛乳 ☆ジャコチャーハンにぎり	米 砂糖 油 ごま油	卵 ツナ ゼラチン 牛乳 かにかま 油揚げ みそ	玉葱 人参 いんげん もやし きゅうり なす	498 595	18.9 22.2	14.8 17.2	1.8 2.3
28	水	ポークストロガノフ チーズサラダ スープ(乳児のみ) バインヨーグルト	牛乳 ☆せんべい・マリービスケット	米 麦 油 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム缶 トマト きゃべつ バイン缶 小松菜	524 592	18.0 20.2	15.7 17.9	2.8 2.6
29	木	焼きそば 中華スープ バナナ	牛乳 ☆鮭おにぎり	蒸しめん 油	豚肉	きゃべつ もやし 玉葱 人参 小松菜 バナナ	479 551	19.2 22.1	11.4 12.9	1.4 1.8
30	金	ご飯 かわいいの香味焼き ちくわと野菜の煮物 みそ汁 みかん缶	飲むヨーグルト ☆バナナケーキ	米 ごま ごま油 油 砂糖 じゃが芋	かわいい ちくわ みそ	葱 大根 人参 ごぼう いんげん 小松菜 わかめ みかん缶	502 586	19.4 23.0	7.9 9.7	1.9 2.3
31	土	スタミナ丼 ごま酢あえ みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 なら いんげん ブロッコリー さや バイン缶	488 559	19.3 22.5	15.1 17.2	1.5 1.7

※ 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 489 19 15 1.5

※ 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。 3.4.5歳児 592 22 18 2

※ おやつは牛乳は1歳クラス 午前80m | 午後80m | 2~5歳クラス午後のみ100~120m | 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。

厳しい暑さが続いていますね。暑い日が続くと食欲が落ちがちです。夏のおすすめ食品はビタミンBが多く含まれる豚肉です。夏野菜と一緒にカレーやゆで豚サラダ、ラタトゥイユなどはいかがですか？しっかりと食べて暑い夏を乗り切りましょう。

8月4日は「栄養の日」ってご存じですか？

平成28年 日本栄養士会が、全ての人々の健康の保持・増進を実現するために制定しました。

『食べることは生きる事 楽しく食べて未来のワタシの笑顔をつくるきっかけの日』

ご家庭の栄養と健康を見直し、家族全員 笑顔で食卓を囲む日になると良いですね。

先月の食育の様子

そらぐみ だしについて・みそ汁作り



今回のみそ汁作りは、2日間にわたって行いました。

1日目 みんなの目の前で昆布とかつおぶしから、1番だしをとりました。

「良いにおい〜」「なんか 色がついている〜」味見をすると…「おいしい」「かつおの味がする」

次に、【だしのないみそ汁】と【だしから作ったみそ汁】を飲み比べしてみると…

「だし入りがおいしい」「だしなしがおいしい」「両方おいしい」と丁度意見が3つに分かれました。

「だし入りは色が濃いよ」など、いろいろな発見がありました。

2日目 野菜を切ってオリジナルのみそ汁を作ろう！ 包丁の練習3回目

みそ汁の具は子ども達がきめました。“きゃべつ・わかめ・油揚げ・保育園でとれた茄子”

準備や野菜を切る順番決めなど、自分たちで率先して行う姿が見られました。さすが、年長さんですね。

「きゃべつはパリパリしている」「なすは固い」「わかめは少し切りにくいなあ〜」など食材の違いを感じながら上手に切る事ができました。

出来上がったみそ汁は「良いにおい」「世界一おいしい」など嬉しそうに食べていました。

普段みそ汁を残す子も“自分たちで作った”という事で良く飲んでいました😊

8月の給食・食育

8月8日(木) 幼児クラス 絵本給食 「ロールパンバス」

『ロールパンバスのうんてんしゅは、ちいさなウイナーくん。』

きょうははじめておきやくさんをのせてうんてんするのです。

「ぼく うまくうんてんできるかな・・・」 おいしいおきやくさんがいっぱい

できます！』

この日の給食はセルフホットドックです。ドックパンに好きな具をはさんで食べましょう。



作・絵 モカ子

8月20日(火) セレクトおやつ “ゼリー”

夏 恒例 セレクトおやつです。今年はゼリーです！

午前中にみんなの前でゼリーを作り、おやつを待ちます。オレンジ・ぶどう・青りんご味から好きなものを選んで食べます。お楽しみに！

子育てのヒントを掲載します

「早くして」と言うと
他人のせいにする子になる？
インスタグラム いずみ◎ さんの投稿より

忙しいと、ついつい「早く〇〇して～」「早く〇〇しなさい」と言ってしまうことがありますよね！

でも、命令口調を使いすぎると、子どもは将来、他人のせいにしやすくなったり自分で決断することが苦手になってしまうそうです。

命令口調では根本的な子どもの行動は変わらないことが多いです。
なぜかという、自分で考える力が育たず、命令されないと動かないようになってしまうからです。

幼児教育も同様、「大人主導」ではなく「子ども主体」が強く推奨されているのこれが大きな理由の一つだと思います。

指示や命令が多いと、子どもの主体性はどんどん奪われてしまい「大人に言われないと行動できない子」になってしまう可能性があるのです。
それではいつだって子どもは自立することはできないですし、大人もイライラの日々から抜け出せなくなってしまいます。

だからこそ大人は命令口調ではなく、「〇〇する？それとも〇〇？」と子どもに何をするか選ばせてあげられるような言葉かけを心掛けましょう。

自分で選ぶことでやりたい気持ちが強くなり、自分から行動できるようになっていきます。
また、「何をするんだっけ？」と問いかけて子ども自身に考えさせてあげるのも良いでしょう。

その場の時間はかかったとしても「どっちにする？」「何するんだっけ？」と選ばせたり考えさせるほうが自立への近道です。

Topics

おすすめ書籍の紹介です

未知のものへの好奇心、友だちとの葛藤、個性の違い……

毎日を精一杯生きる子どもたちの心の中で起こるドラマを、保育の現場でつぶさに見てきた著者が綴ったエッセイ。

子どもには、子どもなりの「つもり」があり、大人はそれを無意識のうちになかったことにしていないか、著者は、そのたびに立ち止まって考え、自分に向き合おうとします。

エピソード「あのときのけんか」より大学生になった卒園児のセリフです。
「保育園時代に思い切りケンカをさせてくれたことを今感謝しています。勝つとか負けるとかじゃなくて思い切りやることの大事さを学んだ気がします」

子どもは何を糧に成長していくのか、ケンカをした理由や、保育者に対しての思いなど、子ども自身も成長することで経験に整理がついて気づくことがあるようです。

「子どもの味方」になるための、「子どもの見方」のヒントが一杯つまった一冊です。

「こどものみかた」

著者：柴田愛子 出版社：福音館書店

