



9月の園だより

2023年8月31日

ひかり認定こども園 ゆづり保育園

日が落ちるのが少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになりました。今年の夏も暑かったですね。やっと一息つけるこの季節に感謝です。今年の夏は様々な規制がなくなり、元の生活が戻ってきました。遠方にお出かけしたり、心待ちにしていた再会なども多かったのではないのでしょうか。お休みのあとの登園は、ちょっぴり疲れが見られるお子さんもいましたが、次第に園生活の感覚を取り戻し笑顔で過ごしています。

夏の遊びが終わり、これからは戸外での活動が多くなります。1ヶ月以上使わなかった靴のサイズを確認していただき、小さいようでしたら、足のサイズに合ったものをご用意をお願いいたします。また、園では衣服の他に靴の着脱も促しています。自分で脱ぎ履きしやすい靴をご用意いただくと助かります。子どもは一つひとつの成功体験を味わうことによって自信と意欲を持ち、グンと成長していきます。大人はその一手手前の部分を整えることで後押しができるとういことです。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

9月の予定

5日(火)	避難訓練
25日(月)26日(火)	身体測定
29日(金)	お月見会

*日程変更の際はお知らせいたします

9月生まれのお友だち

9月生まれのみなさま

お誕生日おめでとうございます!

9月の歌

つき
七つの子
とんぼのめがね

靴のご確認をお願いします

靴の横幅やかかとなどがきつかったり、脱げやすすくないかサイズ確認と、自分で挑戦しやすいものをお願いいたします。

衣服は着脱しやすく、動きやすいものを!

涼しくなりましたら、ロッカーの衣服を秋物に替えていただきますようお願いいたします。

クラスより

0歳ひよこ組

お休み明けでも変わらずに、笑顔を見せて登園してくれてきたひよこ組さん。新しいお友だちも増え、さらに賑やかになりました。夏は室内で遊ぶことが多く、袋や新聞紙の感触を味わったり、カラーボールを“ポンッ!”と、投げるようにして楽しんだり、様々な物に触れて遊びました。また、体操をすると始めは不思議そうに見ていましたが、慣れてくると両手を上下に動かしたり、お友だちや保育者の動きを真似たりして、ノリノリなひよこ組さんです。まだまだ暑さが残るため、ゆったりと遊びを楽しみながら、元気に過ごしていきたいと思います。



1歳うさぎ組

暑かった8月も元気いっぱい過ごしたうさぎ組さん。水あそびにも慣れ、顔に水がかかっても笑顔で楽しめるようになりました。水本来の感触の他に、スポンジを用いて、水を吸収することや、握ると水が出てくるという不思議な感覚を味わいました。また、氷を持って水よりもっと冷たい感触を楽しみました。夏にしか出来ない貴重な経験ができてよかったと思います。生活の面では、自分で食べることが上手になりました。食べこぼしや手づかみ食べが少しずつ減ってきたように思います。ご家庭でも食事の練習をしてください、ありがとうございました。引き続きよろしくお願いいたします。9月は戸外に出て季節の変化をみんなで探して自然を観察したり、たくさん体を動かして遊びたいと思います。季節の変わり目ですので、体調管理に気をつけていただくようお願いいたします。



2歳りす組

「今日は水あそびする?」と聞くほど、水あそびを楽しみにしているりす組さん。お友だちと水をかけ合ったり、ジュース屋さんごっこをしたり、氷の観察では溶けてしまった氷を必死に探す姿もありました。同じ水あそびでも一人ひとり好きな遊び方を見つけて楽しんでいました。室内あそびでは、椅子に座りながらパズルや紐通しなどを、指先に集中して遊ぶ時間が増えました。生活面では、着脱に挑戦する中で、着ていた服をきれいに畳んでみようとしたり、苦手な食べ物でも一口は頑張ってみようとしたり、少しずつではありますが、日々成長を見られることが嬉しいです。ご家庭でも様々なことに挑戦しようとする姿を見守っていただき、達成感を味わうことで、これまで以上に自分のできるが増え、喜びを味わえるようになればと思っています。これからも子どもたちの気持ちに寄り添いながら、様々な経験を通して成長を促せるよう関わっていきたく思います。



楽しかった夏が終わると、実りの秋ですね。
美味しいものを食べて元気な体をつくりましょう！

好き嫌いなく何でも食べられるようになるには？



好き嫌いの原因を探しましょう！

幼児と乳児では好き嫌いの原因が異なります。乳児の場合は、まず味覚の未発達や経験不足からきています。甘み、うま味、塩味は比較的受け入れやすいのですが、苦み、酸味は避ける傾向にあります。けれども、大人が美味しく食べる姿を見せるうちに幼児期を通して受け入れられるようになります。また、離乳食の硬さや大きさが発達に合わないことも原因のひとつです。幼児は奥歯が生えそろっていないために咀嚼がうまくできなかつたり、初めて見る料理に抵抗を見せることもあります。何回か食事を出すことで馴染んでいきます。



甘いものしか食べなくて…

子どもは甘味が大好きです。甘い物の味を覚えてしまうとそればかりを欲しがり、他のものには見向きもしません。そんな時は大人も強い意志が必要。甘いものを買わない、子どもの言いなりにならないことが大切です。根気よくほかのものの美味しさを伝えましょう。

きちんと噛んで食べる子にするには？



幼児期の丸飲みにも上手に対応しましょう！

幼児期には丸飲みを心配するあまり「〇〇回噛みましょうね」と一口ごとに声をかけるのはよくあるケース。しかし、「美味しく味わう」という観点から見ると、細かく声をかけ過ぎるのはあまりお勧めできません。奥歯が生えそろくと、上手に咀嚼して食べられるようになります。必要以上に神経質に考える必要はありませんが、柔らかい食事に偏ると噛む習慣が身に付きません。反対に硬いものばかりでは食欲のある子は丸飲みが癖になってしまうので、適度にバランスをとりながら献立を考えることが大切です。

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？

噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防 ②集中力・記憶力アップ ③虫歯予防 ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかし過ぎると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」などと適度に声掛けをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



立ち歩かないで食事に集中するには？



集中できる環境を整えましょう！

好奇心旺盛な1～2歳児は、食事に興味を向ける工夫で集中して食べる時間を増やします。料理の途中に泣いてぐずると、お菓子やジュースを与えてしまいがちですが、少し我慢をさせることも必要です。食卓で「これは何かな？」「どれが好き？」などと今日の食材を話題にすることも有効。食事の時はテレビを消し、おもちゃを片付けて食卓のまわりをスッキリさせることも習慣づけたいものです。また、椅子と机の高さが体に合っていることも大切。スプーンやフォークを使う時期になったら、持ちやすいものを選んだり、子どもが食べやすいような食器を用意するなどの工夫が必要です。



成長を見ながら根気よく伝えましょう！

外食する機会が増えてくると、お行儀よく座って欲しいという思いをもつものです。しかし、3歳までは座ってきちんと食べることはなかなか難しいですね。短時間で切り上げるなどの工夫が必要です。家では一つの手段として、席を立ったら食事を片付けてしまうという方法もあります。お腹が空いたら次の食事は座って食べることができます。このような繰り返して「食事中は座る」というマナーが見に付いていきます。マナーを根気よく伝えることで、成長とともに社会性も育ちます。焦らず食卓を囲む時間を楽しみましょう。

りす組では“お当番”のお仕事が始まりました。子どもたちはお当番の日をとても楽しみにしています。昼食やおやつのお時間もお当番のお役目があります。お友だちのエプロンを配ったり、前に出て「いただきます」をしたり、大忙しです。お当番をすることで、食事に対する姿勢にも変化が見られるようになりました。何かを任せられ、自信がつくと、物凄い成長を見せてくれる。そんな子どもたちの姿に胸が熱くなります。

