

ニコちゃん新聞



社会福祉法人杉の子会 2025
〒169-0072 東京都新宿区
大久保2丁目11番5号
エイビイシイ保育園
TEL 03-3232-9633

いまこ傑作写真集



・クラス活動の様子(毎月1日)
・誕生日会(毎月1日)

今月の遊び

ひなたぼっこ

保育室にできる日なたを見つくと、自然と集まり、ひなたぼっこがはじまります。寝転がったり、影で遊んだり、ゆったりとした時間を楽しんでいる子どもたちです。



★稲刈り遠足★

9月11日(木)にうさぎ組ときりん組で千葉県南房総市にある三芳村に稲刈り体験をしに行きました。当日、東京はゲリラ豪雨でしたが、現地は天候に恵まれ暑すぎるくらいのため、青空の中の田んぼを見ることのできよかったです。行き



との会話を楽しんだり、リクエストをした音楽でカラオケをしたり、バスレクで盛りあがりたりと、あつという間に到着!この日を楽しみにしていた子どもたちは実際に田んぼを目の前にすると、わくわくが止まらない様子でした。三芳村生産グループの方との挨拶が終わると、うさぎ組さんはお弁当タイム!きりん組は早速軍手や長靴を身に付け手際よく

準備をして田んぼへ出発!5月に自分たちが植えた苗が稲になっているのを見て「すごい!いい感じ!」「こんなふうにならんだー!」と驚きながらもうれしそうでした。鎌の使い方、両足を広げ、腰を落とす、といった姿勢など稲の刈り方を教えてもらい、稲刈りスタート。初めは三芳村の方や保育者に手を添えてもらい、順番で一緒に刈りましたが、段々とコツを



つかんで気付けば1人1本鎌を持ち、次から次に稲を刈る姿がありました。気温が高く、休憩を挟みながら行いましたが、水分補給をするとすぐに田んぼに戻り「楽しい!まだまだやる!」と意欲的で、「さすが年長さんだね」「こんなにたくさん刈れるとは思ってなかった!」と三芳村の方達もびっくりされ、お褒めの言葉もいただきました。時間みっちり稲刈りを楽しみ、「たくさん刈れた」と達成感でいっぱいの様子でした。頑張った後のお弁当は特別おいしく感じたようです。きりん組の後ほうさぎ組と交代。お弁当を食べエネルギチャージして田んぼへ!うさぎ組は1人で鎌を扱うのは難しかったので保育者と一緒に行い



ましたが、終始とても興味津々な様子で飽きることもなく最後まで稲刈りを楽しんでいました。外気温が高かったため、きりん組よりは短い時間でしたが「楽しかったね」と友達や保育者と気持ち共有し、とても満足気でした。きりん組もうさぎ組も田んぼや道などで出会う昆虫にも興味をもち、カマキリやイナゴ、クモなど東京で見るとより大きな昆虫を食い入るように見ていました。



帰りはアクアラインでソフトクリームを食べ、おやつを食べながら映画を見て帰ってきました。た。子どもたちにとって、雨の中の田植え、暑い中での稲刈りと両方を経験し、農業の大変さや普段自分が食べているものが作られる過程をしつかり確認できた遠足になり素晴らしい貴重な体験ができました。それも保護者の皆様のご協力のおかげです。感謝申し上げます。(保育士 木村)



もつすく運動会!

園長 片野 清美



暑い夏も終わり、しのぎやすい秋になってきた気がします。先日(9月11日)保育園の4歳5歳児のみならず職員と千葉県三芳村のこちゃん田んぼへと観光バスに乗って、稲刈りに行って来ました。バスから見える景色はやっぱり秋：とんぼがたくさん飛んでいました!! 皆様いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目で体調をくずしていませんか。おうちがいたしませんか。10月には大イベントがあります。みんな揃って運動会です。今子どもたちは毎日、運動会を楽しみに練習を続けています。また職員と保護者とのリレー戦とても盛り上がり楽しみです。子どもたちの日頃の成長が見られます。どうかご期待下さい。おかげさまで保育園の定員もこの園よりも早くぐままりました。ありがとうございます。職員も安定して、保育がとても充実しています。みな頑張ってくれています。私も頑張っています。私と頑張っている園長としての仕事をまっとうしたいと思えます。児童相談所や支援センターがらみの仕事が多く本場に子どもたちの事を思うと、みな平等に向きあつて助けてあげたり協力力

来る事は行政と向き合つてあげたい。子どもと保護者が幸せになるよう努力してあげたい。いつも念じています。皆様にこ報告致します。社会福祉法人杉の子会は、第二種社会福祉事業として子どもショートステイ事業を2027年4月1日より運営します。

内容は、
①子どもショートステイ
②要支援家庭を対象とした子どもショートステイ
(宿泊あり)
③トワイライトステイ
(宿泊あり)
④親子ショートステイ
(宿泊あり)

24時間365日運営です。施設は、保育園近くの大久保一丁目に建設致します。設計は今年度でいっぱい、終わりに建築は2026年から2027年2月にむけて建築予定です。また詳しい事はお知らせ致します。この事業は本当に大切なもので親子が幸せになる為、利用でき居場所を作りたいと思っております。現在、新宿区と協議中です。職員には周知致しました。P.S.17才7ヶ月の柴犬のゆずは長生きしています。年をとってもかわいいものです。

英会話

今年度より火曜日の英会話クラスを担当しております。石塚亜希です。いつも元気いっぱいアクティブに参加してくれるエイビイシイkidsの皆さんに会えることを、毎週楽しみにしております。

皆さんに「楽しい!」「もっとやってみよう!」と思ってもらえる、毎月テーマとなるよう、毎月テーマを変え、楽しく学べる仕掛けを盛り込んでいきます。3歳児さん〜5歳児さん

まで、年齢に合わせて英語のsongs, dialogues, games & activities など豊富なメニューを毎回のレッスンにバランスよく取り入れながら、お子様達になるべく自然に英語に親しんでもらい、英語への興味の芽生えを持って育んでもらえたらとても嬉しいです。

この、えいごタイムが、お子様一人一人にとつての成長の一助となれば幸いです。毎週火曜日の午前中に園内にお邪魔しておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。(ベネッセスタジオ石塚)



子育て深夜便

今月はたまご組のお泊まりの様子をご紹介します。夕食を皆で食べ終わったら、お風呂の時間です!お風呂が大好きなので、シャンプーの時もご機嫌です。しっかりと流したらお湯に浸かります。この時、「今日はなんのおもちゃかな」とおもちゃ入れを見つめ、お草がとっても微笑ましく思います。特にお気に入りなのが水に浮かぶアザラシや、イルカ・シロクマのおもちゃで、真っ先に手を伸ばしています。

笑ってくれます。気持ちがいい!楽しい!が伝わり、私達も幸せな気持ちになります。これからも、お風呂の時間が楽しいと思える日が、続けられるように、大切に過ごしていきたいと思えます。(保育士 三上)



ふくろうくみ <見上げてにっこり!>



クチコミ投稿をお願いします!



励みに なります!





【今月のねらい】

★一人ひとりの子どもたちの体調に配慮し、健康に過ごせるようにする。

★保育者や友だちと一緒に、秋の自然の中で身体を動かして遊ぶ事を楽しむ。

★製作大好き★
子ども達が大好きな製作を行う事が多く、椅子に座ると

【先月の姿】
たまご組の子どもたちは、絵本が大好きで、お昼寝前や食事



も登ることを飽きることもなく行っています。以前は、途中で抱っこをしてほしいと甘える姿がありましたが、だいぶ体力もつき、子ども達もパワーアップして毎回行っています。

引き続き室内でも、沢山身体を動かしていきたいと思っています。そして、子ども達一人ひとりを、担任全員でこれからも温かく見守っていきます。

(保育士 関口)

て、シール貼りや、クレヨンでのお絵描き、絵の具を使用した手形・足形をとっています。子ども達は、保育者の真似をしながらシールやクレヨンで思いっきり描いてみたり、絵の具がついた足を、まじまじと見ては触り、感触を楽しんでいる様子でした。これから製作も増えてくるので、子ども達のを大切にしながら、いろんな経験を重ねていけたらと思います。

★絵本大好き★
前に5冊程読み聞かせを行っています。絵本の中でも、歌いながら読む絵本・短いストーリー性のある絵本など種類は様々ですが、その日のリクエストで決まる日もあります。絵本の内容に合わせて、手を叩いたり、語尾を真似して言う姿もあります。また、活動中でも、子ども達から絵本の棚を指さして、この絵本が読みたいというリクエストを伝えてくれます。

★歩こう歩こう★
朝夕と少し冷え込むようになり、秋を感じる季節になりました。日中も過ごしやすい気候になり、外遊びに行く機会も増えました。子どもたちも外に出ると部屋の中では感じなかった外の空気が風を感じて大喜びしています。また靴を履いて、1歩ずつ歩く姿は、とても可愛らしく、子ども達の経験となつていきます。まだ靴に慣れるまでは時間がかかりますが、少

しずつ外で歩く機会を取り入れ慣れる時間を作っていきたいと思います。

★運動大好き★
丸太の上を何度も繰り返し昇り降りをする子、保育室を走り回る子など、それぞれの遊び方に個性があります。室内でもできるだけ身体を動かす機会を多く持ち、運動機能の発達を促していきます。また階段登りが大好きな子ども達は、上から下まで何回



【今月のねらい】
★保育者とのやり取りを通して、発語への意欲を持つ。
★個々の発達に添った運動をし、身体をのびのびと動かすことを楽しむ。
★行事を経験し、親子で触れ合いを楽しむ。

0才
ひよこくみ




【先月の様子】
★運動遊び★

9月も残暑が厳しく室内で過ごすことが多かったのですが、室内で沢山身体を動かせるような遊びを取り入れました。布団で傾斜を作りました。その上にマットを置くと、子どもたちは夢中でハイハイで登ってみたり、滑り台のように滑ってみたりと楽しんでいました。最初は緩やかな傾斜でしたが、慣れてきてから少しずつ角度をつけていくと、登ることに時間がかかったり最後まで登り切れずに戻ってしまったりする子どももいましたが、

回数を重ねていくとコツをつかんだよつでどんどん登れるようになっていました。中には、歩いて傾斜を登っていく子どももいて、バランス感覚の良さに驚きました。マットでトンネルを作ると中を通ったり、反対側にいるお友だちにいないないばあをしたりする姿もあり、子ども同士のやりとりがとても微笑ましかったです。マット遊び以外にも、サーキットを出してその上を歩く様子を見せると真似をして登ってみたり、保育者と一緒に手を繋いで歩いてみたりと、こちらもバランスを

とることが難しいですが、落ちないように上手にバランスを保って歩くことができていました。また、最近では音楽に合わせて踊ることを楽しめるようにリズム遊びも取り入れ、全身を動かすことを楽しんでます。初めは保育者が踊る様子を見てポカーンとした表情をしていた子どもたちも、簡単な動きを真似してみたり、オリジナルの動きをしてみたりと、少しずつではありませんが、リズムに乗って楽しめるようになりました。子どもたちの興味を引き出しながら、全身を使った遊び

を存分に楽しんでいけるように活動に取り入れていきたいと思えます。

★布を使った遊び★

遊びの中でバンダナや透ける素材の布などを取り入れてみると、おままごとだけではなく、顔を隠して見えないいばあをしたり、体が巻き付いてみたりしながら楽しむ姿が増えてきました。布つでも様々な遊び方があり、子どもたちは見つけると「付けて〜！」と保育者の元へ持ってきていき「同じのが欲しい」と、取り合いになる程人気です。ファッションとしてつけても

らつと、鏡の場所へ行き自分の姿を確認している子もいてとても可愛いです。大きな布も取り入れてみると、布の上に寝転んだり、保育者が広げた布を下から覗いてみたり手を伸ばして捕まえようとしていたりしながら、友だちと一緒に楽しむ姿が沢山みられました。ひとつひとつの活動に対して子どもたちの興味関心がとても広がってきているので、さらに興味を広げていけるように、様々な素材を用意していきたいと思えます。

(保育士 木浦原)



「今月のねらい」

★保育者に気持ちを受け止めてもらいながら意欲を持って過ぐす。

★散歩や戸外遊びを通して秋の自然に触れる。

新年度が始まってから、早半年：あつという間に10月ですね。まだまだ暑い日は続いています。子どもたちは暑さに負けず毎日元気に過ごしています。



進級した時は、お話が出来なかった子どもたちも今ではお友だちや保育者と言葉のやり取りを楽しみお姿が見られるようになりました。これからも沢山の遊びを通して会話する楽しさを味わえるように関わっていきたいと思います。

「先月の姿」

☆お祭りごっこ

あひるくみでお祭りごっこを行いました。ヨーヨーやボール投げ、お魚すくい、ボウリングをしました。またお面は、シヨージ、アンパンマン、ノントンの3つから自分で選び、クレヨンで色を塗って作りました。それを頭につけてお祭りごっこを楽しみました。保

育者が準備をしていると、すぐに興味を示し、目をキラキラさせながらじっと眺めていました。準備が終わるとすぐに、自分が遊びたいところに行き、楽しんでいました。ボール投げでは、お化けの口をめぐらせて、ボールを沢山投げていました。始めは、近いところから投げたのですが、少しずつ慣れてきて離れた場所から投げることも挑戦していました。入れることができる、拍手をして喜んでいました。ヨーヨーでは、牛乳パックの中に、鈴が入っており、音を出して楽しんでいました。遊び方が分からない子もいて、保育者が紐を持って遊び方を

伝えると、同じように真似をして楽しむ姿がありました。一人だけではなく、お友だちと面白さを共有しながらお祭りごっこをみんなで満喫しました！

☆リズム体操

あひる組はダンスが大好きです！音楽が流れると、自然に身体が動き出す子どもたち。その中でも人気の曲は、「わーお」と「アンパンマン」です。曲の最後には、必ず可愛いポーズをしてくれるのがとても可愛らしいです！最近では、運動会の準備体操の曲である、バイナポーター体操も踊っています。振り付けが少し難しいところもあり、中々踊れずいたのですが、

保育者の真似をしながら身体をゆすったり歌に合わせて手拍子をしたりしながら楽しく踊る姿が見られます。本番では元気いっぱい踊ってくれたことで、しょう！これからも室内でもたくさん身体を動かすことのできる遊びを取り入れていこうと思います。

☆お散歩

暑さで外に出れない日が続いていましたが、外に出れる日はお散歩に行きました。活発になってきた子どもたちは、お散歩が大好きでお散歩の準備をすると、帽子を指さし、「早く行きたい！」という気持ちをアピールする姿もあります。また、靴下や靴を

自分で履こうと挑戦する子どもたち！中には履けるようになる子も増えてきました。これからも子どもたち自身でやってみようとすることを大切に、準備の時間にゆとりを持ちながら、見守っていきたいと思います。

歩くのも上手になり、お友だちとも手を繋いで歩くことが出来るようになってきました。また、お散歩車に乗ってお散歩をすることが多かった子も積極的に歩くようになってきました。今後も、全身を使い思いきり身体を動かしたいと思っています。

(保育士 佐藤)



【今月のねらい】
★気温差や一人ひとりの体調に留意し、健康的に過ごす
★散歩や戸外遊びを通して

【先月の姿】
★きごの制作★
9月の制作ではいろいろな絵の具の技法を試し、きのこを作りました。絵の具スタンプでは『ほんぽん』



『楽しいねー』と言ったり、ビー玉転がしでは『ころころ〜♪』『なんかゲームみたい』とリズムに乗って楽しそうに取り組む姿が見られました。模様は決めず、一人ひとり好きなようにやっていたいよと言ったり、スタンプをばらばらに押す子もいれば横に並ぶようにまっすぐ押す子もいたり、ビー玉を転がすときに横に転がす子、縦に転がす子など子どもたちの色々なこだわりや個性を感じることができ、それぞれ素敵なきごができあがりました★今後も制作以外でもいろいろな素材に取り組み、触れたり遊んだりする機会を増やしていきたいと思えます！



☆夏野菜に触れよう☆
食育活動としてかぼちゃ、モロヘイヤ、きゅうり、なすの夏野菜に触れました。まずは、野菜を見て、触ってみることからスタートです！自ら顔を近づけたり、手を伸ばして触ってみよう

とする等、興味津々な子どもたち。触ってみると、『おもっ!!』『ちよっとかたい!!』『匂いを嗅いでみると』『ちよっ』と土の匂いする』『なにも匂いしない』と様々な感想が聞こえてきました。野菜に触れた後は、給食の先生に目の前にかぼちゃを切ってもらい、断面を見せてもらいました。中が見えると、色がオレンジ色のことや種がたくさんあることに気づき嬉しそうに保育者に教えてくれました★種がたくさんあることに気づいたのでみんな種をとってみることにしました。種の繊維が少しねばついているように見えただのか、初め嫌がる子もいましたが最後はみんな種を取り綺麗なかぼちゃになりました！そのかぼちゃは夕食の味噌汁になり、『さつき種とつたやつ?』と言って嬉しそうに食べ、完食していました。10月はさつき



もを使った食育を行う予定です。今後も食育を通して、食べ物の大切さや興味を深めていきたいと思います！
☆運動会に向けて☆
10月の運動会に向けて、かけこぎやサーキット遊び、リズム体操などを取り入れ、楽しく身体を動かしています！

先月から続く、よいごんの練習では名前を呼ばれると大きな声で『はい！』と返事をして、よいいで走り出す準備、どん〜で、走り出すという一連の流れは完璧です★勝ち負けも少しずつ分かるようになってきて、悔しいと思って泣いたり、少し怒ったり、勝つたらやったー!!と嬉しそうにしたりして自分の気持ちや感情を素直に表す姿もあり、保育者として成長を感じています。親子競技では、勝ち負けも大切ですが、それよりもパパやママと手を繋いだりして関わり、一緒に楽し

くゴールしてニコニコの笑顔が見られるのではないかと思います。運動会本番では、どのような姿が見られるのか今から楽しみです★リズム体操では、子どもたちが大好きなぐるぐるどっかーんやジャンボリーミッキーなど、今では運動会の開会式で使用するパインポー体操をよく踊っています。音楽に合わせて手をキラキラとふったり、DVDや保育者の真似をしながら一生懸命踊る姿が可愛いです♡パインポー体操では、♪ぱっぱっぱっぱっ、パインポー♪と歌いながら左右に手を叩いたり上に手をあげたり、よーこ、まーえと身体をひねったり、去年も踊ったことがあるせいかとても上手に踊ることができている子が多いです。とても可愛い姿が見られるので、お家でもぜひ一緒に踊ってみてください！(保育士 針ヶ谷)



【今月のねらい】
★目標に向かって友だちと協力して取り組み、達成感を味わおう。



★先月の姿【
★稲刈り遠足★
にこちゃん田んぼに到着し、生長した稲と水を抜きたいと思います！



★運動会にむけて★
本格的にパラバルーンの練習に取り組んでいます。練習を始めた頃は楽しさが勝ってしまったり、動くタイミングや力加減が合わないことがありました。
自然がいつぱいの三芳村で稲刈りだけでなく、虫とりや自然観察も満喫することができました。

★文字への興味★
近頃、子どもたちは文字や数字への興味が高まり、読んでみたい、書いてみたいという気持ちを持っています。知っている文字や自分の名前と同じ文字を見つけてと、大きな声で読み上げています。知らない文字にも「これはなに？なんて読むの？」と興味津々です。



かたりとなかなか息の合った演技をすることができまわりました。しかし、練習を重ねていく中で、「優しく動かすんだよ」「ぶぎけたらダメだよ」と自分たちで声を掛け合ったり、カ



ウントする声と動きが揃ってきたりと全員で気持ちをひとつにして、力を合わせることができるようになりました。どんどん上達しています。当日はうさぎ組の一致団結した、最高に格好いい姿を保護者の皆様にお届けしたいと思えます！ハンカチのご用意をお忘れなく♪

遊びの中では、ひらがなや数字、アルファベット等を書くことを楽しんでおり、子どもたちは「お勉強するー」と張り切っています！「この文字を書いてみましょうー」「1+100は？」と学校ごっこをする姿や保育者に教わりながら友だちへお手紙を書く姿もあり、とても微笑ましいです。書くことがまだ難しい子も周りの子を真似て、自分なりの文字を書いて楽しんでいきます。かるたや言葉遊び、五十音表等を取り入れ、より一層、文字に親しみや表現する楽しさを感じることができるようになっていきたいと思います。

(保育士 池田)



【今月のねらい】

★十分に休息を取りながら遊びや活動に取り組む。

★団結力を高めていく中で目的を達成することの喜びを味わう。

【先月の様子】

★運動会練習★
いよいよ数日後に行われ



る運動会！これまでたくさん
の練習を重ねてきたきりん
組さん！

体操教室での練習から始
まったのですが、最初は普
段の体操教室の中で徐々に
取り入れてきました。一人
技はバランスを維持するこ
とが難しくグラグラしてい
たり、手足が真つすべにな
らなかつたりしていたので
すが、できている友だちか
ら刺激を受け、今では余裕
の表情を見せてくれます！
次は二人〜七人技！友だち
との息を合わせないと完成
しない二人〜七人技は、初
めは「足上げてよー！」「こっ

ちでしよー」などと言い争
いになっていることもしば
しば。。。でも、さすがき
りん組！すぐにコツを掴む
と相手の友だちのことも考
えられるようになり、成功
できることが増えていきま
した！一度の成功で自信に
繋がりが、「ヤー！」の決め
顔も堂々としてきました！
最後は全員技！14人全員で
息を合わせることは今まで
とは比べものにならないほ
ど難しく、成功にも時間が
かかりました。でも、子ど
もたちの諦めない気持ちは
強く、みんなで支え合っ
ていく姿にとても感心しまし

た。成功した時の掛け声は
自信に満ち溢れていて思わ
ず拍手をしてしまいます！
初めて取り組んだ組体操、
両手両膝をつける馬という
基本の姿勢はできるだけで
はなく友だちの体重を支え
るほど強くなければいけま
せん。一人が崩れたら完成
しないというプレッシャー
を背負いながらみんなで練
習を頑張ってきました！温
かい目でご覧いただき、成
功したら大きな拍手をお願
いします！

閉会式では全園児のお手本
になります！はじめの言葉
と終わりの言葉は時間がな
い中でもすぐに覚え、全体
練習でも一人ひとりが大き
い声を出していま
した！パイナポー
体操は、みんなの
前で踊るので昨年
とは手を出す方
向や回る方向が
反対で覚えなけ
ればいけません。
苦戦しながらも
左右を考えて踊
れるようになった
ので、本番は向き
に注目してみてく
ださい！



★製作★

8月・9月と立
て続けに遠足があ
り、経験画を描
きました。アスレ
チック、花火、水
族館、稲刈りな
ど思い出に残る×

インのことに加えてバスの中やお弁当、休憩タイムなど子どもたちにとっては全
てが楽しい思い出です！「何
を描こうかなー？」と迷う
子がほとんどですが、帰り
のバスの中で「あれを描こ
う！」と決めていた子もい
ました。記憶をたどりそれ
ぞれ最高傑作を描き上げま
した！廊下に掲示している
のでお子さんの作品を見て
みてください！

経験画の他に、運動会に
向けて万国旗を描きまし
た！国旗の本の中からそれ
ぞれ好きな国旗を選び、初
めて定規を使ったりちよう
どいい丸のアイテムを探し
てきれいな丸を描いたり工
夫しました。難しい国旗を
選んだ子も神経を研ぎ澄ま
せて頑張っていました。色
とりどりの国旗が保育室に
飾ってあるのでじっくり見
てみてください！

(保育士 鈴木)

保健

目と目を合わせる、アイ・コンタクトは「コミュニケーションの基本」と言われます。おうちのかたもお忙しい毎日だと思いますが、お子さんと目を合わせて話す時間をとって大切にしてください。子どもの目の健やかな成長のために目覚ましく視力の発達する0〜6歳くらいまでの間は、子どもの目のために特に大切な時期。でも子どもは自分では目の異常がわかりません。周りの大人がサインに気づいて、なるべく早く専門医にこたげることが重要です。



よく見えていないサインかも？こんなときは早めに病院へ！

★ものを見るとき

- ・極端に顔を近づける
- ・顔を傾けて見る
- ・片方または両方の目を細める

★見た目

- ・寄り目になつてくる
- ・目の方向がずれてくる
- ・眼球が振動している
- ・目の色が濁っている

★動作など

- ・反応が鈍い
- ・集中力がなく、飽きっぽい
- ・転びやすい
- ・ボール遊びが苦手

見る力を育てるポイント

・明るさのメリハリのある生活を。日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

・広い空間で、体と目を動かす機会を。全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

・うつむくものを見る体験を。止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が目良い刺激になります。

・テレビやゲームは時間を決めて。テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。

またスマートホンなど、狭い範囲の平面画像をみることは、目の負担となるので、乳幼児は控えた方が良いでしょう。



予定表 10月

2025年

日	曜	日程	日	曜	日程
1	水	身体測定(ひよこ)	17	金	健診(全園児)
2	木		18	土	
3	金	身体測定(たまご・あひる)	19	日	
4	土		20	月	幼児遠足(3・4才)
5	日		21	火	
6	月	防災館(4・5才)身体測定(うさぎ・きりん)	22	水	
7	火	身体測定(こぐま・りす)	23	木	
8	水		24	金	
9	木		25	土	
10	金		26	日	
11	土	★運動会	27	月	
12	日		28	火	誕生日会
13	月	スポーツの日	29	水	
14	火		30	木	
15	水		31	金	
16	木	避難訓練			

★印は保護者が必ず参加の行事です。
※あくまでも予定ですので変更になる事もあります。
変更になる場合は貼り紙、お便り等でお知らせ致します。

子どもの視力検査のはなし

3歳になると視力検査ができるようになってきて、ほぼ正確に視力がわかるようになっていきます。

正常なら3歳を過ぎるとほぼ1.0の視力がありませんが、検査に慣れていないことも多いので、0.7くらいでも正常と判断します。

●弱視って、何？

子どもの目はいろいろな物を見て使う事で、発達していきます。何かの原因で、目を使わない状態が続くと、視力の発達が止まってしまう。この状態が「弱視」です。早く見つけて治療すれば、多くの場合視力が回復します。

●斜視って、何？

左右の黒目の位置がずれた状態です。眼球を動かす筋肉や神経の病気、遠視、両眼視の異常、視力不良など、原因はいろいろありますから、まずは眼科専門医を受診してください。メガネや手術、訓練などの治療法があります。

インフルエンザの予防接種

子どもの場合は1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たかないと効果が現れないので、接種する方は12月の流行に入る前に済ませるようにしましょう。アレルギーのあるお子さんの場合は医師とよく相談して下さい。

給食記事

★秋といえば 食欲の秋！実りの秋！★

10月になり、夏の厳しい暑さも和らぎ、日に日に過ごしやすい季節になりました。エビイシイ保育園の給食に使われるお野菜も、すっかり秋模様になってまいりました。季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季のある日本ならではの楽しみです。旬の食材を食べる事で、季節がめぐる喜びを感じる事ができます。

食欲の秋だねー



★夏の疲れを癒やして冬へ向かう！秋野菜の特徴★

秋はいわば季節の変わり目です。夏の暑さで疲れた体を癒やして、寒さの厳しい冬に向けてエネルギーを蓄える時期です。秋の野菜は弱った体を回復するのにうってつけ！夏は胃腸が弱りやすい季節で、食欲がなくなり体重も落ちやすい傾向があります。

向にありますが、秋の野菜は消化吸収がしやすい栄養も豊富なので、弱った胃腸にピッタリ！また、来る冬に備えてエネルギーを貯められるように、炭水化物を含む野菜が多いのも特徴です。今回は、今が旬の秋の食材を紹介したいと思います★

★秋が旬の食材★

かぼちゃ

ほどよい甘さとほくほくした食感が特徴のかぼちゃ。かぼちゃには、βカロテン、食物繊維、ビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれており、免疫力の向上などの効果が期待できます。

レンコン

調理方法によって味や食感が変わってくるレンコン。レンコンには、でんぷん、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養素がたっぷり含まれています。そのため、秋から冬にかけての健康維持にも効果的な野菜と言えます。

にんじん

さまざまなお料理に活躍できるにんじん。にんじんには、βカロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンC、葉酸などが含まれています。中でも注目なのがβカロテン

10月 オーガニック給食 献立表

◎10月の給食目標は『良く噛んで食べよう』です。
よく噛んで食べるように、ちくわやりんごなど噛みごたえのある食材を多く取り入れました。

日	曜	昼食	おやつ	夕食
1・22	水	●玄米入りご飯 ●鶏肉のマーマレード煮 ●大根葉のツナ和え ●なすのみそ汁	●玄米せんべい	●玄米入りご飯 ●ぶりの葱マヨ照り焼き ●春菊と油揚げのお浸し ●小松菜のみそ汁
2・16	木	●玄米入りご飯 ●カレイの野菜あんかけ ●かぼちゃサラダ ●おくらのみそ汁 ●りんご	●ピザパン ●するめ	●赤みそのマーボー豆腐丼 ●春雨サラダ ●わかめスープ
3・17	金	●玄米入りご飯 ●豆腐ナゲット ●ハリハリ漬け ●山東菜のみそ汁	●りんごとクリームチーズのホットケーキ ●おしゃぶり昆布	●ひじき納豆ご飯 ●さばのカレー風味焼き ●きゅうりとじゃこのサラダ ●さつま芋のみそ汁 ●バナナ
4・25	土	●しらすチャーハン ●京菜とハムの和え物 ●豆腐の中華スープ	●豆乳ドーナツ ●いりこ	●玄米入りご飯 ●ローストチキン ●ラディッシュのゆずドレッシング ●切り干し大根のみそ汁
6・20	月	●玄米入りご飯 ●チーズつくね ●小松菜のごま和え ●しいたけのすまし汁	●バナナパウンドケーキ ●するめ	●玄米入りご飯 ●カジキの竜田揚げ ●わかめと桜えびのサラダ ●かぼちゃのみそ汁 ●バナナ
7・21	火	●さんまの蒲焼き丼 ●おくらと梅和え ●冬瓜のみそ汁 ●りんご	●かぼちゃ蒸しパン ●おしゃぶり昆布	●玄米入りご飯 ●肉豆腐 ●じゃが芋の塩昆布和え ●京菜のみそ汁
8・29	水	●玄米入りご飯 ●豚さつま ●しまうりのみそマヨ和え ●にらのすまし汁	●コーンクッキー	●玄米入りご飯 ●カレイのタンドリー風 ●京菜とりんごのサラダ ●高野豆腐のみそ汁
9・23	木	●玄米入りご飯 ●めだいのムニエル ●山東菜のソテー ●じゃが芋のみそ汁 ●バナナ	●カルシウムトースト ●するめ	●玄米入りご飯 ●鶏肉の唐揚げ ●チンゲン菜の土佐酢和え ●いんげんのみそ汁
10・24	金	●秋野菜の手作りポークカレーライス ●海藻サラダ ●いちごジャムヨーグルト	●お好み焼き ●いりこ	●玄米入りご飯 ●スズきのごまだれがけ ●切り干し大根の煮物 ●かぶのすまし汁 ●りんご
27	月	●玄米入りご飯 ●鶏肉のトマトクリーム煮 ●フレンチサラダ ●大根のみそ汁	●スイートポテト ●するめ	●玄米入りご飯 ●鯖のタルタルソース焼き ●小松菜の磯和え ●里芋のみそ汁 ●バナナ
14・28	火	●玄米入りご飯 ●秋鮭のちゃんちゃん焼き ●いんげんとチーズのサラダ ●わさび菜のすまし汁	●きのこの炊き込みおにぎり ●おしゃぶり昆布	●けんちんうどん ●大学芋 ●なすの浅漬
15・30	水・木	●ソースチキンカツ丼 ●かぶの甘酢漬 ●チンゲン菜のみそ汁	●はとむぎおこし ●30日：誕生会おやつ	●玄米入りご飯 ●めだいのゆかり焼き ●冬瓜としらたきの煮物 ●赤みそのみそ汁 ●りんご
18・31	土・金	●玄米入りご飯 ●あじのピザ風焼き ●きのごサラダ ●春菊のみそ汁 ●バナナ	●カステラ、いりこ ●31日：ハロウィンおやつ	●焼肉丼 ●わさび菜のしらす和え ●大根葉のみそ汁

今月の平均 (昼食+おやつ+夕食)の合計	乳児平均	エネルギー 778cal	たんぱく質 30.6g	脂質 24.8g	食塩(ナトリウム量) 2.0g
	幼児平均	エネルギー 972cal	たんぱく質 38.2g	脂質 31.0g	食塩(ナトリウム量) 2.5g

には、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、風邪をひきやすい秋冬に、積極的に摂っておきたい栄養素の一つです。

きのこ
一年中食卓に並ぶきのこも、秋が旬の種類が多くあります。

きのこは食物繊維とビタミンB1が豊富で、便秘解消や疲労回復につとめる食材です。

きのこは洗ってしまつと風味が減少してしまうので、洗わずに食べましょう。

さつま芋
さつま芋もはビタミンA、ビタミンC、ビタミンB6、カリウム、マグネシウム、鉄などの栄養素が豊富です。

また、豊富な食物繊維が腸内環境を整え、便通を促進し、健康な消化器系をサポートします。

じゃがいも
主役にも脇役にも便利に使いまわせる、定番人気の野菜じゃがいも。

じゃがいもには、食物繊維、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCなどの栄養素が含まれています。

ビタミンB1に関しては、文部科学省の成分データベースによると、いも及びでん粉類の中でじゃがいもが



「おべんた」
「discovey」
(栄養士 五十嵐)

参考文献
「おべんた」
「discovey」
(栄養士 五十嵐)

今回は主に給食で提供させていたれている食材を抜粋させて頂きました。が、まだまだ旬の食材はたくさんあります。お買い物に行くとき、ご飯の時間などに子ども達と一緒に秋に触れて楽しんでみてくださね。

新米
今が旬の新米は、古米と栄養面ではさほど変わりませんが、新米は水分量が多く、もっちりとした香りがほんのりと甘い香りが特徴です。

新米を炊くときはいつもよりも水分を気持ち少なくするのがコツです！



おたんじょうび
おめでとう



あさひくん 2歳

動くの大好き!

毎日元気いっばいなあさひくんは走るのが大好き！「ヨーイドン」のかけ声に合わせてあひる組のお友達と一緒にビューンと駆け抜けていきます。これからはたくさん身体を動かして元気に大きくなろうね☆



ひゅうがくん 4歳

☆生き物博士☆

生き物が大好きなひゅうがくん。セミやクワガタを捕まえて見せてくれたり、カゴから逃げ出してしまったのを優しく戻してくれたね。これからもたくさん生き物を探したり、観察をして楽しんでいこうね！



かえでちゃん 5歳

頼れるおねえさん

お友だちが困っているのを助けてくれるかえでちゃん。大好きなプリンセスのように周りを明るくしてくれる素敵な女の子です。可愛いものが大好きで、ぬりえなどもプリンセスなどを上手にぬっています。

す。また、ぬりえを切って作る人形劇を見せてね！



あんだーくん 6歳

みんなに優しいお兄さん!

保育者や友達、誰にでも優しいあんだーくんはクラスの人気者です。どんなことにも全力で、運動神経の良さはみんなの憧れ。お手伝いも沢山してくれます。これからも笑顔で楽しく過ごそうね！



さなちゃん 6歳

やる気いっばい!

ご挨拶やお返事がとっても上手なさなちゃん。大きな声で「ハキハキ」という姿は小さなお友達のお手本になっています。最近は運動会で行う組体操の練習に燃えていて、踏ん張って成功した時の喜びが大きかったよ。日々やる気いっばいで取り組んでいます。運動会が楽しみです☆



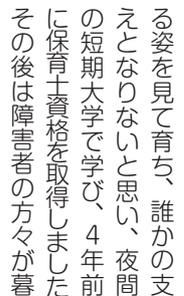
先生紹介



三上先生

5月から、分園たまご組に配属となりました。三上

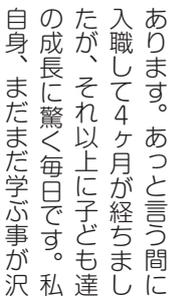
のかと申します。母が1人で仕事、家事、育児を頑張る姿を見て育ち、誰かの支えとならないと思い、夜間の短期大学で学び、4年前に保育士資格を取得しました。その後は障害者の方々が暮らす施設で支援員として働き、福祉について学ぶ経験をさせていただきました。施設では保護者の方とお会いする機会があまりなく、今保護者の方におかえりなさいとお伝え出来る事が、とても嬉しいと感じる瞬間でもあります。あつと言つ間に入職して4ヶ月が経ちましたが、それ以上に子ども達の成長に驚く毎日です。私自身、まだまだ学ぶ事が沢山ありますが、これから子ども達の成長を見守っていただけると嬉しいです。



木浦原先生

今年度ひよこ組の担任を

今年度ひよこ組の担任をさせていただきます。木浦原先生です。乳児クラスの経験は長いのですが、0歳児クラスを担当するのは7年ぶりなので久しぶりの0歳児に少しドキドキしていました。ですが、そんな不安も無くなる程毎日可愛い子ども達に癒され、楽しい毎日を送らせてもらっています。エイビイシ

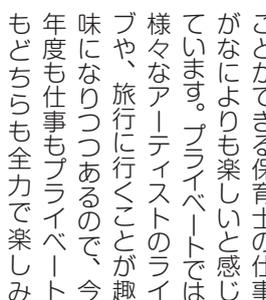


林先生

今年度あひる組の担任を

今年度あひる組の担任をさせていただきます。林あゆみです。新年度が始まるから6ヶ月が経ち、早くも季節は秋になりました。秋といえば私は「食欲の秋」が真っ先に浮かびます。実家が蕎麦屋ということもあり食べるのがとても大好きで、好きな蕎麦は「卵とじ蕎麦」です。胃をそっと優しく包み込んでくれるような料理です。また、私は美味しく口に食べている人を見ることも好きで、子どもたちと一緒に食べる給食の時間は幸せな時間です。最近では私が「美味しいー」と

イ保育園に入職して11年目になり、0歳〜5歳児まで様々なクラスを担当してきましたが、どの年齢の子ども達も一人ひとり素敵な個性をもっていて、年齢よでの成長の違いを沢山見ることが出来る保育士の仕事。がなによりも楽しいと感じています。プライベートでは様々なアーティストのライブや、旅行に行くことが趣味になりつつあるので、今年度も仕事もプライベートもどちらも全力で楽しみたいと思っています。★



福谷先生

今年度あひる組の担任を

今年度あひる組の担任をさせていただきます。毎日が驚きと感動の連続で、気が付けばあっという間に半年が経っていました。4月の頃は、つまり立ちやハイハイで移動していた子が、今では手をつないでお散歩に行けるようになっていたり、少し緊張した表情だった子が、今では素敵な笑顔を見せてくれたりと、子どもたちの成長を見守る日々は、驚き、喜び、愛おしさ、ぎゅっと語まった幸福箱のようで、私自身も子どもたちから癒しと元気パワーを沢山もらい、毎日を楽しく過ごすごができています。これから子どもたちからのパワーを活かに保育園での日々を笑顔で過ごしていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いたします。

今年度ひよこ組の担任をさせていただきます。林あゆみです。新年度が始まるから6ヶ月が経ち、早くも季節は秋になりました。秋といえば私は「食欲の秋」が真っ先に浮かびます。実家が蕎麦屋ということもあり食べるのがとても大好きで、好きな蕎麦は「卵とじ蕎麦」です。胃をそっと優しく包み込んでくれるような料理です。また、私は美味しく口に食べている人を見ることも好きで、子どもたちと一緒に食べる給食の時間は幸せな時間です。最近では私が「美味しいー」と

今月の歌

とんぼのめがね

作詞：額賀誠志
作曲：平井康三郎

とんぼのめがね
とんぼのめがね
とんぼのめがね
とんぼのめがね

とんぼのめがね
とんぼのめがね
とんぼのめがね
とんぼのめがね

とんぼのめがね
とんぼのめがね
とんぼのめがね
とんぼのめがね

編集後記

秋ということ、いろいろの秋がありますが「スポーツの秋」にピッタリだった世界陸上が34年ぶりに東京で開催されました。9日間で49種目行われました。たくさんの方から選手たちが集まりました。私自身も陸上をしていたので、ワクワクやソワソワしながら観ました。日本代表選手のかっこいい姿を見たり、男子棒高跳のスウェーデンの選手が世界新記録で金メダルを取りました。最後までドキドキで試合を観ていましたが、跳ぶことができてとても感動しました。これから運動会がありますね。楽しくできればと思います。(保育士 澤田)



You Tube



Instagram