

### たくましくしなやかな身体づくり

乳幼児期は、からだの基礎を育てる大切な時期です。保育園では子どもの発達の順序を踏まえて身体づくりにとりにくんでいます。0歳児の赤ちゃんも自分でお座りができるようになるまでは座位をとらせず食事も抱っこで食べています。早く立ち歩くことを急がず、ズリ這い、ハイハイ、高這いをたっぷりできるようにしています。赤ちゃんはこの期間に手や腕、足指で体を支えたり、深さや高さを測ったりしています。1.2歳児の子どもたちは自分の体を自分のものにしていくかのように、自分で動かせるようになった全身を駆使して、あらゆる姿勢や動きを試しています。重たいものを運ぼうとしたり、階段から飛び降りようとしたり、フェンスによじ登ろうとしたりと抵抗のある動きを楽しみながら挑んでいます。

最近では子どもたちが巻き込まれる事故も多くため、子どもの安全の確保が最優先されています。また、気候変動が起こりやすく、子どもにとって魅力的な夏のセミ取りが、猛暑で経験できないなど、季節ならではのダイナミックな遊びができなくなっています

子どもたちの身体をみていて、職員会でも、姿勢を維持できない（座れない）、すぐに寝転がる、腕で体を支えられない、常に体に力が入っている（力を抜くことができない）などの姿を感じ、どのような遊びや活動をとりくもうかと話し合います。また、毎日の生活の中でも、自分ができることは自分ですることで自ずとついていく力もあるので、日常生活をまた大切に見直していこうとクラスで取り組んでいます。

### うた・もみじ

あかい あかい もみじのは  
もみじのはっぱは きれいだな  
ばあとひろげたあかちゃんのお  
ててのようで かわいいな

10月のおすすめレシピ・かぶの和風ポタージュ  
～かぶは整腸作用があります。

材料 2人分

- ・かぶ 小3個
- ・かつおだし 3/4カップ
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・塩 ひとつまみ

作り方

- ① 野菜を油で炒めて、油がまわったら塩をひとつまみ入れる。蓋をして蒸し焼きにする。②柔らかくなったら、ペースト状にして、かつおだしを加える。
- ③味見をしてみて、物足りなかったら調整をして完成です。

★アレンジ

- ①豆乳や牛乳を加え、コンソメやバターで味付けをすれば洋風ポタージュになります。
- ②多めに材料を切れば、ペースト状にする前にカレーやお味噌汁などにもアレンジができます。
- ③かぶの葉も栄養があるので、菜飯がおすすです。

### 行事予定

- 18日(水) 子育てサークル
  - 21日(土) **運動会(2・3・4・5歳児)**  
時間:9時~12時  
場所:シーサイドもち海浜公園  
多目的広場
  - 25日(水) 誕生会/職員会議
  - 26日(木) 交通安全教室  
(3・4・5歳児)  
避難訓練・身体測定
- ※ お芋の育ちの時期をみて、月末に芋ほりを予定しています。

～今後の予定～

- 11月11日(土) 保育参観(0, 1歳児)
- 11月17日(金) 園外保育(4, 5歳児)  
お弁当をお願い致します。  
※ 詳しくは後日改めてお知らせします。

### 0歳児 たんぽぽ組

4か月～6か月ごろの赤ちゃんは、保育士や友達の顔が見たくて、自分の意思で顔を動かしたり、玩具を触りたい気持ちが出てきて、寝返りをして手を伸ばしたり、足を伸ばして床を蹴り前に進んだり回転できるようになってきています。1歳近くになると、マットの上でゴロゴロと転がったり、マットで山を作り、昇り降りするなどの全身運動が沢山できる遊びを取り入れています。トンネルも用意し、「くぐる」「前後に動く」等の動きを通して全身運動ができる遊びの一つです。子ども達が体の動かし方がイメージしやすいように、保育士も一緒に遊び、面白さを共感しながら楽しく体作りをしています。

### 1歳児 すみれ組

すみれ組では身体を動かすことが楽しいと思える気持ちを育てています。戸外遊びが大好きで砂山の上までボールを運び、上から転がしてを疲れ知らずで繰り返しています。また園の近くに散歩に出かけることもあり、草花や生き物などに触れることができるので、子どもの「わー、すごい」という感動を保育士と一緒に共感したり、「これ何？」という発見の喜びを大切にしています。自分の足で歩いたり、走ったりする喜びを感じたり、リズム遊びでは両足ジャンプができるようになったりと様々な動きを楽しみながら日々成長する姿を見せてくれます。子どもたちの探求心を深めるきっかけをたくさんつくっていきながら、たくましくしなやかな心と体を育てていきたいと思ひます。

### 2歳児 れんげ組

2歳児は体が思い通りに動くようになってきて、走ったり跳んだりすることを楽しんだり、手を放して少しバランスを取ることができるようになります。自分の体をコントロールできるようになり、自分の力を試したい！という思いも生まれてきます。例えば高い所から飛び降りたり、手を放して階段を上ったり、大人からみるとちょっと危ないことが楽しくなってきます。生活の中でも「できるから」「しないで！」と手助けを拒み、時間がかかってもズボンをはいたり、スプーンでごはんを食べたりしている子どもたちです。難しいことはさりげなく手を貸しながらたくさんの「できた！」を積み重ねて自己肯定感を高め、何にでも自信をもって挑戦するたくましい子どもたちに育ってこれたらと思ひます。

### 3歳児 ゆり組

ゆりぐみさんは、やってみよう！という気持ちを大切にしています。鉄棒でうまく回れない…平均台をするのが怖い…などの気持ちもありますが、お友だちの頑張る姿をパワーに一人ひとりのペースで運動あそびを取り組んでいます。また、絵本の「11ぴきのねこ」を通してさらに、体を動かすことを楽しんでます。「11ぴきのねこみたいに大きな魚を捕まえる！」「海を渡ったり、山を登ったり！」とねこになりきってイメージの世界を展開しています。保育者が大きな魚になってするしっぽ取りは、大盛り上がり！しっぽが取れず悔しくて悔し泣きする場面もありますが、友達とのやり取りを通し、しなやかな心、そしてたくさん走ることのできる体を育てていけたらと思ひます。

### 4歳児 ひまわり組

ひまわりぐみは忍者ごっこを通して、体づくりを行っています。「修行だ！」と子どもたちも忍者になりきって体を動かすことを楽しんでます。みんなが同じイメージを持っていることで、遊びにも参加するようになり、「できた！」という声が沢山聞こえるようになりました。「楽しんで体を動かす」ということを大切にしていきたいです。そして、体が強くないと日常生活にも支障がでることも…。例えば、食事の際に椅子に座るのがキツイ。姿勢が保てず話を聞けない。など困りごとがたくさん出てきます。そうならないように遊びのなかで園では体作りを行っています。まずは自分の荷物は自分で持って、お部屋までくること！を子ども達にできるようになってほしいです。

### 5歳児 さくら組

巧技台・鉄棒・跳び箱・・・いろんな運動あそびに挑戦していく中で「できた」という声も出てきました。すると自然に友だち同士で体を支えあったり、コツを教え合ったりと「協力」する姿も見られるようになってきました。あるとき「僕のこと、応援して！」という声にみんなが「がんばれ！」と大きな声で応援してくれました。その後も「応援してくれたからできたよ、ありがとう」と自然に会話が生まれ、運動あそびで体を動かすだけではなく、気持ちの成長も感じられる場面がありました。「集団」として過ごす5歳児がいま運動会に向かって様々な運動遊びで体づくりをしています。手を貸す・応援する…色々な“協力”の仕方を見守りながらもみんなの運動会を作り上げていきたいと思ひます。