

夏の照り付けるような日差しが懐かしいほど、秋の風が気持ち良い季節となりました。

子ども園の園庭には、毎日トンボやスズムシなど秋の虫たちが続々遊びにきており秋の訪れを感じます。

2学期の大きな行事である運動会ももうすぐとなりました。毎日運動会の練習や準備を子どもたちも楽しみながら一生懸命行っております。お部屋の中では「きょうりゅうロック」の曲に合わせて体を動かして、玉入れの玉作りを夢中に行ったり、戸外では「一番になる！」とかけっこの練習に励んでいます。今年の夏のオリンピックに負けないくらい子どもたちの熱量を感じていただければと思います。競技の練習はもちろんですがそれだけでなく、クラスの子もたちと力を合わせて作った大きなクラス掲示や子どもたちのこだわりの詰まったダンスの衣装にも是非注目してみてください。子どもたちが主体となり作り上げる今年度の運動会が、子どもたちにとっても年中組としての大きな思い出になると嬉しいです。保護者の皆様もお楽しみにしていただきね。

日中の活動では体を動かしていることが多い日が続いておりますので、ゆっくりと体を休めてリラックスして過ごす時間

も作り、静と動を意識した生活をしております。体力もついてきていますが、まだまだ4歳児の子どもたちですので無理のないよう過ごせるようにしてまいります。

一日を通して気温の変化が大きい時期になりますので、体温調節や水分補給など引き続きこまめに声を掛けて保育してまいります。

(年中組チーム担任 月岡 茜)



## 直前インフォメーション

### ○衣替え

10月4日(月)～8日(金) 移行期間です。夏服、冬服どちらでも可能です。12日(火)より全員冬服での登園となります。

### ○運動会

10月9日(土) 運動会です。詳細はお手紙を必ずご確認ください。

10月8日(金)、10月11日(月) 短時間タイプの方は、お休みです。長時間タイプの方は、通常通りお預かりいたします。

### ○新渡戸祭

10月24日(日) 新渡戸祭はコロナウイルス感染防止対策のため、子ども園の参加は見送りの予定です。

変更等ございましたらご連絡いたします。

### ○通園申請にて車での登園申請をされている方

青梅街道沿いの路上駐車やコンビニエンスストアへの駐車はご遠慮ください。

お子様の安全のためにも通園申請に記載していただいた所定の場所をご利用ください。

## 10月の目標

- ・友だちと関わり合う中で、最後までやり遂げる気持ちを持ち達成感を味わう
- ・戸外でのびのびと身体を動かしながら、自分の好きなことを友だちと一緒に、夢中になって取り組む



## 10月の歌紹介

子ども園でも歌っているうたです。

ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

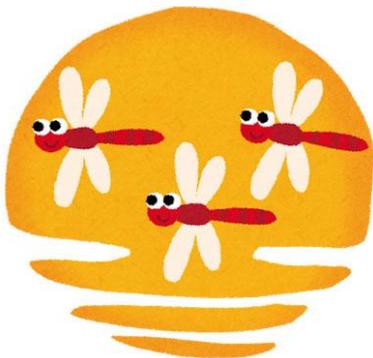
♪ **どんぐりころころ** 作詞：青木 存義 作曲：梁田 貞

1 どんぐり ころころ

どんぶりこ おいけにはまって  
さあたいへん どじょうがでてきて  
こんにちは ぼっちゃん  
いっしょに あそびましょう

2 どんぐり ころころ

よろこんで しばらくいっしょに  
あそんだが やっぱりおやまが  
こいしいと ないては  
どじょうを こまらせた



♪ **はしるのだいすき** 作詞：まど・みちお 作曲：佐藤 眞

1 はしるの だいすき

たった たった たっ  
つちを けて  
くさを けて  
かぜを けて  
たった たった たった たった  
おもしろい

2 はしるの だいすき

たった たった たっ  
あしも はしる  
むねも はしる  
かおも はしる  
たった たった たった たった  
おもしろい

## 10月の絵本

子どもたちが興味を持っている絵本、  
先生たちのおすすめの絵本を紹介いたします！

・「ばばあちゃんのやきもちがおいしい」

作者：さとう わきこ

出版社：福音館書店



こどもたちの大好きな「ばばあちゃんシリーズ」から、先月の月刊絵本にもなっております、秋にぴったりの一冊をご紹介します。

秋の味覚のサツマイモが主役…のはずがばばあちゃんは一味ちがいます。どんな味がするのか？と子どもたちに問いかけながら楽しんで読み聞かせをしてあげてみてくださいね。

## 食育について

給食の際に子どもたちに伝えていることをご紹介します。

是非ご家庭でも行ってみてくださいね。

### ～よく噛んで食べよう！～

子どもたちの大好きなお給食の時間。いただきますをすると、真っ先に「今日おかわり何がある？」とおかわりを楽しみにしている様子がよく見られます。新渡戸文化子ども園の自慢のお給食は、お給食のトレーが空っぽになるほど子どもたちはモリモリ沢山食べております。

ですが、おかわりを早くしたい！という気持ちが故に早食いになってしまう子も見られます。

「よく噛んで食べてね」と子どもたちに伝えていますが、よく噛んで食べることは具体的にどんな良いことがあるのでしょうか？今一度保護者の皆様もよく噛むことの利点を見直していただければと思います。



#### ・味覚が発達する

食べ物を口に入れてから飲み込むまでの時間を長く取ると、口の中で味や香りに対する感覚刺激が長く感じるようになります。食べ物本来の甘みを味わうことが出来、ゆっくり味わうことで、薄味や適量で満足感が得られます。

#### ・歯の病気になるにくい

よく噛むことで唾液が分泌されます。唾液には口の中を洗い流したり細菌の繁殖を抑えたりする働きがあるため虫歯のリスクも抑えることができます。

#### ・あごの発達を促す

顎の発達が促されると顎と歯の大きさが合って歯並びがよくなります。歯並びがよくなるとしっかりと食べられる為体に力を入れやすくなります。また顎が弱いと体全体の筋肉や姿勢にも大きく影響するので、大きく育つためにもしっかりと噛むことが必要です。

#### ・脳を発達させる

沢山噛むと脳が刺激され血液の流れが活発になり脳が活性化されます。また噛むことで脳内に気持ちを落ち着かせる化学物質が増えます。集中力や記憶力を高める効果もあります。

#### ・誤嚥防止

食べ物を上手く飲み込めないと食事が取りづらくなるため「低栄養や脱水を起こす」「食べ物が喉に詰まって窒息する」といった危険がある他、柔らかいものや噛まずに食べられるものを好むようになります。その結果栄養が偏り低栄養につながります。

また大切なのは噛むときの姿勢です。足が床についていることが大事です。足がぶらぶらしているとしっかりと噛むことが出来ません。園でも子どもたちに前を向いて食べることは勿論のこと、食べるときの姿勢も丁寧に見ております。

口の中に詰め込んで食べるのではなく、一口量を自分で考えて食べることもよく噛むことに繋がるのでゆっくり食べることも併せて声を掛けています。

子ども園で毎月15日に出ているまごはやさしい給食も、栄養バランスがしっかりされているだけではなく噛み応えのある食品が沢山入っています。豆類やゴマ、わかめなどの海藻類、根菜類をはじめとする野菜、キノコ類、イモ類など献立に加えると良いとされていますので、おうちでの食事も「噛み応えのある一品」をひとつ加えてみてはいかがでしょうか。

食事のマナーだけでなく、子どもたちの体がすくすく育つよう「食べ方」もみていただければと思います。