

# ピノ&アチエロ 9月号



Contents
P1 ごあいさつ
P2 今月の行事予定 来月の行事予定
P2 お誕生児紹介
P3 今月のお知らせ
P4 クラス目標
P4 給食だより
ピノ保育園 連絡先

初秋の候、皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。8月は、雨の多いどんよりとした日が多かったですね。プールも思いの外入れない日が多く暑さが増したり減ったりで体調を崩す方も多かったのではないのでしょうか。8月中旬頃から、我が園も手足口病が流行り出しお休みのお子さんが増えてしまいました。熱が下がって食事が取れるのが、登園の目安ではありますが、発疹がおさまりきれないお子さんに関しては、ご家庭でもう少し様子を見て頂くご協力をお願い致しました。ピークは過ぎ、終息を迎えております。お休みのご協力を頂いた皆様ありがとうございました。そんなこんなで、今年はプールに入る回数も少なく9月1日(金)には、プール納めを迎えます。天気もあまり良くない状況で終わりとなるのは少し残念ではありますが、スプリングラーでの水遊びも含め夏の楽し思い出となった事と思います。プールでの悲しい事故のニュースが飛び込み、我々も更にプール遊びでの監視体制に身を引き締め、事故なく無事に終わらせることに安堵しております。暦の上では、立秋を過ぎ、まだまだ暑さ残る日もありますが、日照時間、雲の様子、虫の声、草花等、移り行く季節をお子様と感られるよう保育を展開して参ります。

さて、9月と言えばお月見を思い浮かべますが、今年の十五夜は、10月4日(水)だそうです。空気の水分量や月の高さが秋にはベストな状態になるという科学的根拠もあるほど。「最も美しく見える季節に月を觀賞する」という意味の他に「神様への豊作祈願や収穫の感謝を表す」という意味合いもあるのです。そして、十五夜と言えば満月を思い浮かべますが、必ずしも満月とは限らないようです。月の満ち欠けがきっちり1日単位ではないためです。今年は、8割見えていて2割が欠けている月になるそうです。満月になるのはその2日後。とはいえ実際には、ほぼまん丸に見えるので気にしなくても良いようです。最後に、お月見の時によく飾るすすきについて。すすきは神霊が依り憑く対象物として供えられたと言われています。収穫を祝った事から派生し、稲穂に似たすすきを供えるようになったとの説もあります。また、魔除けの力もあると信じられていました。すすきを軒先に吊ると「一年間病気をしない」という言い伝えも残っているそうです。是非、お子様と空を見上げ鑑賞して見てください。天気に恵まれると良いですね。



### <草取りご協力のお願い>

とってとっても生えてくる雑草達と日々職員も格闘しております。ファミリースポーツデイ前に最後の草取りを行います。当初9月30日(土)を予定しておりましたが、小学校の運動会と重なっているとので、**9月29日(金)**に変更させて頂きたいと思っております。お子様達が気持ちよく園庭で伸び伸び競技できるように、整備していきたく、ご協力をお願い致します。

時間・・・16時～17時です。軍手、カマ等ある方は各自お持ち頂けると助かります。園でもお貸しできます。宜しくお願い致します。



### 9月行事予定

- 1日(金) プール納め  
大規模震災総合訓練
- 13日(水) 敬老の日の集い
- 17日(日) クリエ祭(5歳児参加)  
※5歳児が白岡の高齢者入居施設のお祭りに参加します。
- 20日(水) 誕生会
- 21日(木) 絵画造形(原田先生)
- 27日(水) 体操教室



- ★毎月第三水曜日の予定で全園児がホールに集い誕生児をお祝いします。
- ★誕生会での出し物は職員が工夫を凝らし、良い文化を伝える機会にします。
- ★ご本人の誕生日当日は今年度は、ミッフィーの誕生日絵本をメッセージ付きでプレゼントさせていただきます。
- ★クラスでは一ヶ月間お誕生カードを飾ります。
- ★誕生祝会は栄養士さん手作りの特別献立とおやつにケーキが各クラス毎に届けられます

### ～8月のお誕生会 ランチプレート～



### <人気のレシピ～鮭のパン粉焼き～>

- 材料(子ども一人分)
- 鮭 40g 塩 少々
  - ① { パセリ(少々)  
パン粉3g(大さじ1) バター2g  
パルメザンチーズ2g(小さじ2分の1)

- <作り方>
- ①バターを溶かし①をよく混ぜる
  - ②鮭に塩を振り、①のパン粉をまぶし手で押さえて密着させる
  - ③オーブンで焼く(175℃5分)

### 10月行事予定

- 7日(土) ファミリースポーツデイ  
※雨天14日(土)
- 12日(木) 歯科検診
- 17日(火) お楽しみ遠足  
3歳児、5歳児
- 18日(水) お楽しみ遠足 4歳児
- 24日(火) 避難訓練  
吹奏楽コンサート
- 25日(水) 誕生会
- 26日(木) 絵画造形
- 31日(火) ハロウィン  
※芋ほり未定  
※保育参加2歳児、3歳児

### お誕生日おめでとうございます



8月の職員の出し物は、職員手作りの大型紙芝居「お化けの天ぷら」でした。いつもより大きな紙芝居に、子ども達の集中力も高まりました。





### ♡流しそうめんを行いました♡

8月1日(火)雨が降るか降らないか台風の影響で、コロコロ変わるお天気に悩まされましたが、お昼過ぎの突然晴れ間。やる方向で進みはじめました。準備し始めるとまた、怪しい雲行きに。子ども達もとても楽しみにしていたので、何とかやり始めるとやはり雨がポツポツ……。かろうじて年長さんが終わったところで一時中断。玄関先に設置しなおし、そこで、年中さんと年少さんは行いました。容器いっぱい一生懸命すくっていた子ども達の目は、キラキラ輝いていました。みかんとめろんも特別に流れてきて更に気持ちは、ヒートアップ！容器がいっぱいになったら、お部屋で試食となりました。おかわりも沢山してくれて、いつもよりもたくさん食べてくれました。「美味しい〜！」「もっと食べたい！」との声に、調理の先生方も応えて下さいました。素麺よりも流れてくるみかんやめろんを掴む方が難しかったようです。本来ならば、晴れた空のもとできると良かったのですが、小さいお友達も見学に来ることが出来ず残念ではありましたが、また来年を楽しみにしていただけたらと思います。

### ♡すいか割りをしました♡

今年は、畑の片隅にスイカを育てました。初の試みで、飾ったスイカですが、虫食いの穴から白い泡を吹き出し、発酵？し始めました。初めて見るスイカの光景に職員もびっくり！さすがに食べるわけにはいかず、捨てるのもったいないという事で、すいか割りを行うことと、なりました。生憎の天気ではありましたが、棒を持ち目隠しをして歩き出す子ども達は、ドキドキわくわく！恐る恐る近づくといけば、「右、右！」「もっと左〜！」との誘導の声に、混乱しているも姿あり、方向はあっているけど、いざ振りかざすとはずれてしまったり・・・なかなか普段できない本物のすいかが、意外にもなかなかパッキリ割れず・・・「たべた〜い。」との声もありましたが、いわくつきのスイカだけに今回は、割れたらさようならしてしまいました。子ども達にとっては、良い思い出となったようです。



### ★~敬老会のお知らせ~★

日にち・・・平成29年9月13日(水)  
時間・・・午前10時~午前11時  
受付時間・・・午前9時30分より  
場所・・・ピノ保育園 2階ホール  
対象者・・・ピノ保育園児の祖父母の方のみ  
※靴袋をお持ち下さい。

子ども達の歌や踊りを披露致します。おじいちゃんおばあちゃんの喜ぶ顔を想像しながら、プレゼント作りや練習を楽しんで行っています。おじいちゃんおばあちゃんのいないお子様もいますので寂しくならないような交流会にしたいと思います。会の最後は、お茶でおもてなし致しますので、そちらも楽しみにして下さい。可愛いお孫さん達の成長を一緒

にお楽しみ下さい。



### 子育て支援通信「ピノ&アチェロ」平成29年9月号

発行日：平成29年9月1日(金)

園からのメッセージ・毎月の行事・お誕生児紹介

発行所：社会福祉法人大樹会ピノ保育園

クラスメッセージ・子育てワンポイント、給食だより

住所：伊奈町小室字丸山1027-2

等保育情報をお知らせしていきます。

TEL：048-720-4152

FAX：048-812-4509

### <9月のクラス目標>

- 0歳児
  - 夏の疲れに気を付けながら、休息と運動のバランスをとり、体調を整えていく。
  - 一人ひとりの発達状況に合わせ、全身運動や探索活動を楽しむ。
- 1歳児
  - 保育者や友達と体を動かし、体動かす楽しさを味わう。
  - 自分の思いや欲求を簡単な言葉で伝えようとする。
- 2歳児
  - 夏の疲れから体調を崩さない様生活リズムを整えていく。
  - 秋の自然に関心を持ち、触れたり見たりすることを楽しむ。
  - 友達や保育者と一緒に戸外で思いきり体を動かして遊ぶ。
- 3歳児
  - 保育者や友達と一緒に全身を使って遊ぶことを楽しむ。
  - 身近な秋の自然に気付き興味関心を待って触れ合う。
- 4歳児
  - 初秋の豊かな自然に触れ、伸び伸びと遊ぶ。
  - 友達と1つの目標に向かい一緒に取り組み協力し合う楽しさを味わう。
- 5歳児
  - 共通の目標に向かって取り組む中で、自分の力を十分に発揮し、達成感や充実感を味わう。
  - 夏から秋への季節の変化に気付き、秋の自然事象に興味・関心を持つ。



### 給食だより

#### ~子どもの低体温傾向~

「食欲がない」「眠そう」「イライラしている」・・・。そんな心配な子どもの様子の原因は、もしかしたら「低体温傾向(起床時の体温が36度以下)」かもしれません。元気のない子ども達の多くは低体温傾向にあったことが研究によって明らかになっています。では、低体温傾向のお子さんの体に何が起きているのでしょうか。筋肉を動かしたり考えたりする活動は、体内での電気信号の伝達や化学反応によっておこなわれていますが、体温が低いとそのスピードが鈍くなってしまいます。平均的なお子さんの体温が12時に体温上昇のピークが来るのに対し、低体温傾向のお子さんは、午後6時。これは、どういうことかということ、平均的な体温の子どもは昼間元気に活動し、夜は、スムーズに就寝できますが、低体温傾向の子どもは、午前中ぼーっとしてしまい、夜になってから目が冴えてしまいます。そのため、就寝時には、かなり体温の高い状態で「無理やり」眠りにつこうとし、起床時には体温の低い状態で、「がんばって」起きようとしています。これでは、朝ごはんも食べられず、体にエネルギーがためられず、ますます元気がなくなってしまうのです。ですから、日中眠そうにしていたり、「つかれた」「めんどくさい」とよく言うようになります。

原因は、夜型生活による生活リズムの乱れからきます。それを改善するには、「光・暗闇・外遊び」。イライラを抑え、元気を引き出してくれる神経伝達物質「セロトニン」は、光を浴びたり、運動したりすることで増えます。また、眠りのホルモンである「メラトニン」は、暗闇を感じることで、セロトニンから生成されるホルモンです。セロトニンが、沢山あれば、メラトニンも沢山作られるというわけです。昼間は、太陽の光を浴びて、外遊びをし、夜は、テレビやスマートフォンを見る時間を減らして「暗闇」を作る事で、快眠につながり、すっきりと目覚め、朝ごはんも食べられるようになります。結果的に、「早寝・早起き・朝ごはん」となるのです。体温を上げたい時は、蛋白質が豊富で、温かい食べ物が良いそうです。セロトニンの材料であるトリプトファンは、様々な食べ物に含まれています。肉類、乳製品、大豆製品、魚介類、穀類などまんべんなくいろいろな物を食べるようにしましょう。特に朝ごはんの時に、意識してそうした食べ物を採るようにすると、体が温まり、体温が上がります。

その他に、寝る時には、リビングの照明を薄暗くすることで、眠りにつきやすくなります。朝は、カーテンを開け、太陽の日差しが差し込むようにすると、すっきり起きられるようになります。体の中には体内時計があり、起きると決めた約1時間半前から、コルステロイドという、活動に必要なストレスホルモンが分泌されます。例えば、「明日は、大好きな運動遊びをやるんだって！早く寝て元気におきようね！」など子どもに気合が入るように寝かせると、翌朝すっきり目を覚ますことが出来るそうです。ぜひ、ご家庭でやってみて下さい。