



## 園長先生からのおてがみ

6月に入り気温の高い日も増えて参りました。これからは感染防止対策に加え熱中症も気を付けていかないとはいけません。既に園児の体育活動時にはマスクを外して行っていますが、マスク脱着の切り替えをしっかりと園児たちに言葉がけをしまいたいと思います。熱中症で気を付けなければいけないのは、朝食、睡眠、水分補給です。朝食、睡眠も保護者様にお話ししたいことがあるのですが、今回は水分補給についてお話させてください。

ご家庭では基本園児たちは何を飲んでいますか。園児たちにお家で何を飲んでいるか、聞いてみたところ(曖昧な学年もありますが…)クラスによって違いはありますが、概ね85%くらいの園児は、園に持ってくる水筒に入っているのと同じ水、お茶と答えました。それ以外の飲み物のうち約10%の園児がジュース、5%の園児が牛乳と答えています。家庭で常用に飲んでいる飲料が、ジュースの場合、水やお茶は口当たりがよくないので、園に持ってきている水筒をあまり飲むのが進まないという傾向があります。断乳をするとき、離乳食がわりの野菜ジュース、夜寝るまえに赤ちゃんポカリなどを与えていたことから、ジュースに繋がっていくこともあると思いますが、そもそもジュースは水分補給の水分として含まないという考え方もあり、出来るだけ水分補給を水、お茶でとっていくようにしたほうが良いと思います。子供達にとってのジュースはあくまでも嗜好品→お楽しみのための飲み物としてとらえたほうが良いと思います。水分補給として常時ジュースを使い続けることは、ソフトドリンクケトースス(ペットボトル症候群)といった病気を引き起こすこともあります。清涼飲料水の中に含まれている合成甘味料の中には味覚障害や依存症を引き起こすものもあると言われており、心配な点があります。「園長先生みたいに言ったら何も飲まれないわ…」という声が聞こえてきそうですが、とにかく常用しない、飲む回数を今までより減らしていくことが大切です。保護者様の幼いころは、まだそんなベビー産業もすすんでいなくて離乳食といっても大方はお母さんが果物をすりおろしたりして作って作られたと思います。又飲み物もお茶か水が一般的であったとおもいますが、今はスーパーでも直接子供のハートを打ち抜くようなジュースの可愛いラベルがこっちを向いて微笑んでいます。つつい毎回手を伸ばして買ってしまっ…という方もいらっしゃるかと思います。園児たちが長い年月をかけて水分補給をするものについて幼児期に習慣化することが大切であることをお考えいただけたら嬉しいです。

もうひとつ、園児は家庭で一日に何リットルくらいの水、お茶を飲んでいきますでしょうか。「はい! 〇〇mlです!」と答えられる方は多くないと思います。いつの間にか飲んでくれて安心している方がほとんどでしょう。飲む量が少ないなと思われる方は一度お休み中に大体でもよいので量ってみてください。幼児が一日に必要な水分の量は、**体重1kgあたり100ml**で、**そのうち60%が飲み物から摂取する**と言われていています。

体重が15kgでしたら、**体重15kg×100ml×60%=900ml**ということになります。

勿論、運動量や気候によっても違いますが一日の中でバランスよく水分を補給していかないとはいけませんので、一気に900ml飲んだからと言ってそれでいいわけではありませんよね。まずは、園児の水筒が何mlか家でどれくらい飲んでいるかも計算してみましょう。

暑くなってくると、スポーツドリンクを水筒に入れてはいけませんか。と申される保護者様が時折おられますが、これもジュースと同じく概ねのスポーツドリンクに合成甘味料が含まれています。子供が常時使用するには適していないと思います。繰り返しになりますが、常用は水、お茶とされるほうが子供の体には適しています。

これは余計なことかもしれませんが、飲み物以外の後の水分補給量の40%のほとんどはお料理から吸収します。家庭でのお料理には野菜が使われていますか? 野菜や果物の90%は水分ですので、食事に使われていなければ心配です。

園児が園給食でどれだけ野菜が入っていても食べるのがカレーです。カレーの日は先生たちの無線が「どこかカレーの残っているクラスありませんか」と尋ねあうくらいのカレー争奪戦です。まいたけ入っていたのに、なすび入っていたのに、里芋入っていたのに鍋が空っぽです。栄養士さんが追加で作られたこともあるくらいです。担任の先生には「今日のカレーには〇〇が入っているよー」と言わないようにと言っています。言葉で脳が影響を受けるからです。食べた後に「今日はみんな〇〇が入ってたけど食べられたね。」と声を掛けます。「私、〇〇食べられた」と言う積み重ねが食べられないというハードルを少しずつ低くしていきます。場合によっては〇〇入っていたということを言わないこともあります。言って自信をつける子供もいますが、そうでない子もいます。そういう場合はテイストを味わっているだけでも、一歩進んでいるからです。家庭で食べる食べないにしても必ず野菜が食卓に出ていることが大切です。大人がおいしそうに食べているのを見るところから始めてください。

お家時間が多いので家庭で色々な食生活に取り組むチャンス期間と考えて、いろんなことを試してみるといいですね。感染防止対策と熱中症、気を付けていきたいです。

園長 奥 裕子





5月11日～5月14日まで青組以上の保護者参観が行われました。各クラスグループに分けての参観となりましたが、普段の幼稚園での様子を見ていただくことができました。保護者の方からいただいた感想を一部紹介させていただきます。

通園を初めて1ヶ月くらいですが、手洗いや着替えを自ら行おうとする頻度が増え、ありがとうをよく口にするようになり、自主性や感謝の心を持つようになったと感じています。初登園日、2日目とバス乗車時に大泣きしていたので、心配しましたが、3日目には笑顔で手を振りバスに乗車し、楽しかったと帰宅してきた時には、一体どんな魔法をかけたのかと驚きましたが、今回の参観で生き生きと幼稚園で過ごしている我が子を見て改めて理由が理解出来ました。

年少児の保護者様

園での出来事や覚えた歌を以前から教えてくれていたのですが、実際に目に耳にすることで、今後は更に共有が楽しくなりそうです。今後の我が子の「～できない」等のナイナイ探してなくアルアル探しを積極的にしていきたいと思いました。

年少児の保護者様

娘は毎日家で米田先生の真似をして遊んでいるのですが、その言葉遣いの丁寧さや注意する際の言葉の選び方など娘を通して米田先生を参考に勉強させていただいています。参観では、娘の真似通り、優しく園児に声をかけながら日課活動される米田先生を始め、補助の先生方との温かい園児たちとの触れ合いにとても癒されました。

年少児の保護者様

「ママは赤ちゃんがいて大変だから」とよくお手伝いをしてくれるようになりました。それに加えて私を褒めてくれます。なぜ人のいい所を見つける事が出来るのかそれが参観から垣間見え先生方がちょっとした子どものいい所を褒めていてそれを真似しているのだと思いました。

年中児の保護者様

先生方が日課中子ども達をうまく惹きつけ、リズム良く進めていかれる様子は毎度圧巻です。それに加え黄組になった子ども達の各々の能力や体力、精神力にも驚きました。うちの子は幼稚園が大好きです。いつもニコニコ接して下さり、笑顔いっぱい褒めてくださる辻中先生が大好きです。

年中児の保護者様



## 年長児の巻

# One day

～一人でできること！～

藤組に進級し、まだ2ヶ月というのに、一人でできることがたくさん増えました。その中でも①衣服の着脱 ②ハンガー掛け この二つは簡単なようで順番を間違えると混乱します。又、掛けた後のことを予測してハンガーから落ちないように工夫をしているのがみんなを見てよくわかります。生活のこと、身の回りのことをしながら、丁寧に取り組むことがこれからもできるようにしていきたいと思います。(山本)



## 年中児の巻

～黄Bのおそうじ屋さん～

おそうじが大好きな黄Bさんは、ぞうきん絞りが上手になりました。毎朝とお帰りの時間、九九の音楽が鳴ると、ぞうきんを手に取り、水がなくなるまでしっかり絞り、お部屋、階段、廊下を隅々まで雑巾がけをしています。子ども達自らも今日もきれいにするぞ！と汚れている所を見つけてきれいにしてきています。みんなのおかげで毎日ピカピカです。これからも周りをきれいにしていきたいです。(萱野)



# おめでとうございます

『命はどうしてたいせつなの?』を読んで

1年2組

わたしのがっこうには、しゅうきょうのじゅぎょうがあります。じゅぎょうで、命は大せつだとおそわりましたが、どうして大せつなのかわからなかったの、しりたくなってこの本をえらびました。

この本をよんで、わたしたちの命は、「からだ」と「こころ」でできているということがわかりました。

まずは、わたしたちの「からだ」です。ひとは、いろいろなどうぶつやしよくぶつの命をもらって生きています。たとえばおにくをたべるとき、くさの命をうしがたべて、うしの命をわたしたちがたべます。そして、くさをそだてるひとや、うしをそだてて、わたしたちがたべられるようにしてくれるひとがいます。わたしの「からだ」は、みんなにたくさん命をもらい、たくさんひとのおかげで大きくなっていることがわかりました。

でも、ときどきそのことをわすれてしまうことがあります。わたしのがっこうでは、ごはんをたべるとき、りょうてをあわせて「いってきのみずにもてんちのめぐみがかもっております。ひとつぶのこめにもばんにんのちからがくわわっております。」とおとなえてから「いただきます。」といいます。命をもらっていきっていること、たくさんひとにささえられていきっていることをかんしゃしてわすれないようにしたいです。

つぎに、わたしたちの「こころ」です。ひとは、「からだ」だけでなく「こころ」も大せつだとかいてありました。「こころ」は、あいてのことを大せつにおもうきもちが、そのひとの「こころ」にはいり、そのひとの「こころ」のなかに命をそだてているということがわかりました。わたしも、まえにともだちをたすけたとき、「ありがとう。」といってもらえたことがあります。そのとき、わたしの「こころ」がぼかぼかして、やさしいきもちになったことをおもいだしました。わたしは、これからもみんなの「こころ」がしあわせになれるように、ひとを大せつにしていきたいとおもいます。

また、この本に「命は、くらやみのなかからうまれます。」とかいてあります。わたしは、うまれたときのことをおぼえていないけれど、おかあさんが、よくわたしのうまれたときはなしをしてくれます。おとうさんとおかあさんは、わたしがうまれたとき、とてもうれしかったそうです。ガラスみたいにわってしまったらどうしようとしてすぐこわかったけれど、とてもかわいくて、うまれた命を大せつにしようとおもったそうです。わたしは、おとうさんとおかあさんからもらった命を、ずっと大せつにしようとおもいました。

この本をよんで、わたしの命は、たくさん命やひとにささえられていることがわかりました。これからも、じぶんの命やどんな命も大せつにしていきたいとおもいます。

二年生 さん

令和元年度卒園児の米嶋梨々花さんが小学校で取り組んでいた読書感想文、第64回全国学芸大会を受賞されました。小学生になってたくさんのお話を聞いて先生達も嬉しかったです。これからも色々な事にチャレンジをして頑張ってくださいね。

# Lunch gram

毎朝、お友達の元気なご挨拶の声を聞きながらお給食作りをしています。当園では奈良県産の食材を積極的に取り入れたメニュー作りをしています。「縄田さんのまいたけ」や「坂口農園さんの茄子」など、旬の栄養価の高い美味しい食材も使っています。先日は、JAの集まりにも参加し、地元農家さんを通じて食材の仕入れも行って参ります。スローフード・地産地消で園児の身体づくりにつとめたいと考えています。献立表で「ふるさと給食」の名前がのっている時は必ず使用しているので、ぜひ注目してみてください。

管理栄養士 竹谷貴美子  
栄養士 東 祐紀



# 新田先生のEye point 「こころのドリル」

年長児・年中児は今年度より「こころのドリル」を導入いたしました。園長先生がいつかこのドリルでこころの学びをしたいと言っておられたのを今年導入できるようになりました。

このドリルは、道徳のこころや善悪の判断を分かりやすく、楽しみながら学べるドリルです。項目ごとに「あいさつをする」、「はきものをそろえる」、「うそはつかない」など全部で30項目あり、人としての成長に必要な「感謝のこころ」や「思いやりのこころ」など、ドリルを通して学んでいきます。

先日、黄組のお部屋で「にっこり」というページをクラスみんなで読んでいきました。

先生が「どんな時ににっこりのお顔がみれるかな?」と聞くと「遊ぼうと言ってくれたとき」「ご挨拶をするとき」など次々とあがってきました。

日常生活の中の出来事を、相手の気持ちに寄り添い、相手の事を考えるまた、自分自身をみつめられる大切な時間でもあります。ワークの最後に「にっこりえがおをわすれずに」という文が書かれていました。このフレーズの通り、黄組のお友達同士、「にっこりえがお」が合言葉になっているようです。また、文章の次ページにはテーマに添ったイラストが描かれており、視覚でも理解しやすく、ぬりえでも楽しんでいきます。

小学校へ進学すると、道徳の時間があります。心の成長を育む幼児期に道徳的こころの成長がはかれるよう、これからもこころのドリルの時間を大切にしていきたいと思えます。

夏休みにはご家庭に持ち帰りますので、親子でこころのドリルをするのを楽しみにしておいてください。



