

れんげこども園の園便り

回覧用

# Happy!

**2020 11月号 November**



社会福祉法人 このはなかい 木華会

**れんげこども園**

## 【巻頭詩】

失敗って恥ずかしいことなのかナア？  
失敗ってダメなことなのかナア？  
ネェネェ、どうしてダメなの？  
どうしてやなの？  
できなかったことでしょ、失敗って？  
できないって、そんなにいけないのかナア？

（中略）

失敗は、ただ自分がどれだけのことが今でき、  
どれだけのことが今できないか把握するための  
指針でしかないって気がする。  
できないってことは、自分を発見できる、  
すごく祝福された贈り物だネ。

『Luna ルナ』より一部抜粋  
文：日木流奈

## 【11月の目標】

### 本読みは頭の栄養 毎日もとぅ読書の時間

読書は思考力を高め、豊かな情操を育てます。とくにまだ知識や経験に乏しい  
幼児にとっては、思考の道具となることばの習得を豊富にし、知識をひろげ、  
理解を深めます。読書によって、さらに話す、聞く活動も広がり、何事にも深く  
広く関心を持ち、豊かな知識を開発していきます。

# 本気

れんげこども園  
理事長 青山 丈碩

本気になってやると、強い力が出る。

本気になってやると、今まで出来なかったことが出来るようになる。

本気になってやってもできないと、失敗すると、

悔しい、悲しい涙が出てくる。

泣いているだけでは 出来るようにはならない。

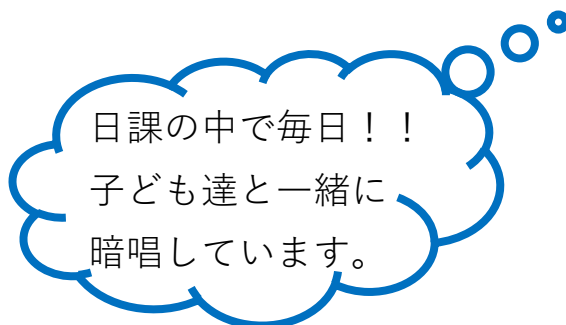
悔しかったら、出来るようになりたかったら、

勝ちたかったら、もう一度本気になってやるのです。

涙を流して本気になってやると、出来るようになる。

その時 人間は成長する。

本気のれんげっ子になりましょう。



木の葉の色づく季節に

れんげこども園園長 青山一子

野山の木々が黄色や赤に色づいて参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか。牧之原の放置されたお茶畑でお茶の花が満開です。椿の花を一回りから二回りほど小さくしたような白い花が、まっすぐに伸びた枝に寄り添って咲いています。後継者がいないのか、放置されたお茶畑は見る者にとっては寂しく哀しく感じるのですが、お茶の花は思いのままに伸びて、かえって誇らしく咲いているようにも見えます。

運動を一生懸命やると、身体にも脳にも血液が沢山流れます。血液が流れるという事は、酸素が身体中、そして脳にもたくさん送られます。脳に血液が激しく流れることを、故日本体育大学名誉教授の正木健雄先生は『**脳を興奮させる**』と仰っていました。正木先生は以前ご紹介しましたが、1970年代から『**子どもの身体とところがおかしくなってきた**』と警鐘を鳴らし続けてきた先生です。亡くなるまでの10年間は『**根拠に基づいた幼児教育を！**』と私達に言い続けていました。私達も正木先生の調査に協力させて頂いたり、親しくお話を聞かせて頂いてきましたが、やはり運動する事は子どもたちにとっては大変な意味があります。紙面の関係上ここではあまり詳しく書けませんが、**脳を活性化すること、脳を楽しいことで身体を使って興奮させることが、大脳新皮質・前頭葉を発達させるようです。**

正木教授によりますと『**脳の発達には段階があって「興奮」と「抑制」、そしてどちらも強くない「そわそわ型」があります。**幼児期はまだ「そわそわ型」小学校に入ると「興奮型」が多くなり、子どもらしい元気な子が多くなります。そして、高学年になるに従って次第に「抑制」が強くなり、「興奮」と「抑制」のバランスが取れて、しかも切り替えの良い「**活発型**」の子が多くなります。**大人になると多くがこの活発型になるので「大人型」とも呼ばれます。**』この型の調査を正木先生は1969年から機会あるごとに調べた結果、最近では小学校低学年ではなく、中学生になって興奮型が多く出てきました。小学校では幼児期のようにそわそわ型の子どもが多い。**つまり前頭葉の発達が遅れている小学生が増えている**訳です。そこで正木先生が提案しているのが、幼児期に思い切り体を動かして遊ぶこと、**脳が興奮するほど楽しく、全身を使って遊ぶこと**です。れんげこども園では園庭が狭いので、園舎の中でも身体を動かせるプログラムとしてヨコミネ式を取り入れ、子どもたちが喜んで体を動かし、できないことに挑戦し、できる喜びを味わっています。また園庭で遊ぶ時にも思い切り体を使って遊べるように見守っています。「人は環境によって創られる」と申します。乳幼児期をれんげこども園で過ごす子ども達が子供らしく、また人生の初めの一步をたくましく成長するお手伝いが出来る事を目指しております。実りの秋を迎え、ご近所の方々また保護者の皆さまがご家族お揃いで充実した日々を過ごされ、さらにはまだまだ収まらないコロナ禍中、心と体の健康に恵まれますことを祈念しております。

# Kids棟

場所：高台協働センター



2020年 10月 16日  
**Kittens・Bunnies**



***Kittens***

***Binnies***



きらきらと 輝け僕ら れんげっこ!!

***Binnies***



カいっぱい  
がんばりました!!

10月17日 ▲ **Cubs**



***Cubs***



# ほけんだよ11月

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

養護教諭：戸谷 奏絵

看護師：加藤 美和

歯と口の健康にも！  
合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。  
いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品  
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類  
抗酸化作用が  
歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）  
歯の再石灰化に必要な  
カルシウムがたくさん
- や**さい  
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな  
DHAが  
歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）  
ビタミンDが  
カルシウムの吸収を助ける
- い**も類  
野菜と同じで食物繊維たっぷり

寒くても  
水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。  
秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものが冷えていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。  
水分不足で、鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

**冬の水分のとり方**

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

おいしく噛んで食べて

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- いんげんこ
- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
  - ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
  - ▶ 脳の働きを活性化
  - ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける



今日からはじめよう！

## ① ひと口30回にチャレンジ

難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

## ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ● れんこん
- こんにゃく ● タコ など





山々の木の葉も色づき、少しずつ新しい季節の到来を感じます。また朝夕の寒暖差や、空気が乾燥することで風邪をひきやすい季節でもあります。手洗い・うがいはもちろん、バランスの良い食事を心掛けましょう。ビタミンが豊富な柿やさつまいも、体を温める根菜類などの旬の食材を上手に取り入れて、寒さに負けない体を作りましょう！



## お米のパワーを見直そう！



新米の美味しい季節です。お米を食べてお米パワーで元気になりましょう！

### \* ご飯はどんなおかずにも相性抜群！

パンや麺類と違い、塩味がなく、油脂も使っていないご飯は、どんなおかずにも合うのが魅力の一つです。



### \* お米を食べると頭が良くなる!?

ふりかけ等何もかけていない「味なしご飯」を口の中で色々なおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感じ唾液がたくさん出ます。この唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。スパゲッティやパン(菓子パン)は味が付いているので、御飯のようにはいきません。

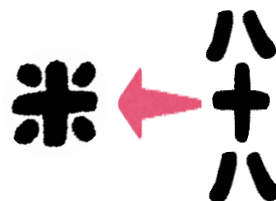
### \* 腸内環境が整い便秘がよくなる

ご飯には、消化されないでんぷん「レジスタントスターチ」と呼ばれる食物繊維と同じような働きをする難消化性でんぷんが含まれています。これは、小腸内で消化されず大腸まで届いて腸内細菌のエサになるため、善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えてくれます。便秘解消効果も期待できます★

## 「米」という字に隠された意味



「米」という字は「八十八」という文字から作られたと言われています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機械もあるので、米作りも楽に出来るようになりました。それでも、イネを育ててお米を収穫するまでには、沢山の手間が掛かります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。



## ～給食レポート～ ポパイケーキ



ホットケーキミックスで簡単に出来て、野菜もとれるおやつです♪

ほうれん草は  
茹でてみじん  
切りにします



材料を混ぜ、カップに流します



オーブンで焼いて出来上がり♪

# 食育活動

## 10月

**\* 包丁(Cu)**



人參と玉ねぎの切裁を行い、  
上手に切ることができました★

## \* お米について(全クラス)

稲穂、玄米、米ぬかを間近で見えて触れていき、  
みんな興味深そうに観察していました★

**\* おやつ作り(Pu・Ki)**



おやつじゃがもち作りをしてもらい、  
じゃがいもの香りを嗅いで、袋の上から潰して丸めていきました。  
出来上がりはモチモチで美味しくできました★

### \* おにぎり作り(Bu・Cu)

おやつのおにぎりを作ってもらいました。

自分で握ったおにぎりは、いつも以上に美味しく感じましたね (^ ^) ♪



## 11月 \*さつま芋の皮むき(Ki)

### \* 玉葱の皮むき(Chi0)

\* おやつ作り(Bu・Cu)

## \* カルシウムの話(Ki・Bu・Cu)

れんげこども園 栄養士 櫻井 梨沙

# November

朝晩の冷え込みが増し、秋めいてきましたね！

11 月には Thanksgiving という行事があります。Thanksgiving とは、日本でいうところの収穫祭で、収穫した作物でごちそうを作って家族と一緒に食事をし、豊作を祝います。

また、自分の身の回りの人や物、全てに感謝し Thank you! と伝える日でもあります。

是非日頃の感謝の気持ちをご家族やお友達に伝えてみてくださいね！

## ☆ローテーション☆



## ☆お知らせ☆

英語教室では 11 月 4 日(水)～11 月 10 日(火)に Halloween Week を行います。

英語の先生達が Halloween のコスチュームを着て、レッスンを行います！

お楽しみに～♪

### ☆今月の歌☆

### Hokey Pokey

色々な身体の部位を使って踊る、楽しい曲です  
楽しく歌って踊りましょう！



You put your ※right foot in  
You take your ※right foot out  
You put your ※right foot in  
And you shake it all about  
You do the hokey pokey  
And you turn yourself around  
That's what it's all about

※left foot, right hand, left hand,  
bottom, head, whole body と続きます。

## 課外教室

### 【子ども園クラス】

ゲームを通して、楽しく英語を学んでいます！  
カードを使ってたくさんの単語のインプットも行っています！



英語スタッフ Rika



## ○○ カリキュラムレポート ○○



「秋の日はつるべ落とし」とは昔からよく言ったもので、夕暮れ時にはとてもきれいな黄金色の夕陽が Kids 棟の事務室に差し込んだかと思うと、ストンと沈んでしまう季節になりました。これからの季節、一雨ごとにグッと冷え込んでいきますね。この寒暖差がはっきりとすることで、紅葉がきれいに発色するそうです。子育ても同じ、「規制」と「解放」にしっかりとけじめをつけることで、我慢強さや意思決定力をそなえ、その子自身が美しく品格を持った人へと成長していけるのではないかと感じます。

空気もお肌も乾燥するこれからの季節、コロナの感染力がまた威力を増すと言われておりますが、対策にはしっかりと気を付けて過ごしていきたいですね。

今月は

### 「立腰教育を行うにあたっての大人（教育者）の在り方」

をお届けいたします！

#### ◆立腰教育の原点は「愛敬の精神」です。

乳幼児を一人の人として愛し敬うことを大切にしています。

子どもを日々成長し続ける一人の人格者として認め、接します。子供のありのままを認めながら寄り添い、共に育ち合う心で接します。そして立腰と躰の三原則を、例外なく保護者、先生が小言を言わないで共に実践し、生活を通して子供の心に溶け込ませます。

**無償の愛のもと、小言（腰骨立てないと○○できないよ。などといったマイナスの言葉がけ）を一切言わない事がポイントです。立腰は褒めることで定着します！（ほら！腰骨が立っているからいいお返事ができましたね！など）**

つまり生活化、習慣化させてあげることによって、その子に最高の「**人生の財産**」を与えてあげることになります。

#### ◆心施（しんせ） 「心を込める、心を尽くす、心を伝える」

常に大人（先生自身や保護者）の立腰と豊かな表情で愛を感じさせるよう心がけます。

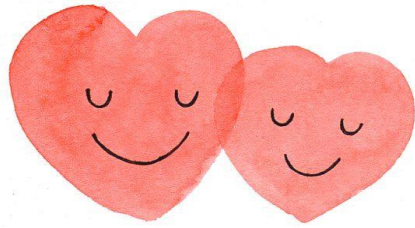
子どもの些細な態度を見逃さず、立腰と結んで褒めてあげます。そして、日常の中に立腰が瞬時に溶け込むまで「心施」で立腰を積み上げていきます。

人間の中心には心があります。

子ども達の最大の環境である**大人（教育者）の在り方**が

立腰教育を定着させる**最重要なポイント**です。

形を通して心を育てる、  
その形に「魂」を吹き込むのが  
大人（教育者）です。



## ○立腰教育の目指すもの

### ◆個の心を育てる教育こそが立腰教育

その人が持って生まれた個性を生かしながら、社会と調和し、自己実現できる人の土台づくりです。自分の意志を貫きながらも、人に好かれ、自然と周囲に仲間が集まり助けてくれるような人間としての魅力を備えている人を目指します。

まずは「立腰」と「躰の三原則」を生活化させることが大切です。

“立腰教育”は様々な活動を展開する上での土台になります。

その“立腰教育”を軸に、様々な遊びや計画保育を展開させていきます。

立腰が軸となった様々な遊びや行事、友達、先生、大人との  
感動体験から非認知能力が培われます。

立腰教育が生活化されていれば、どんな活動でも効果が数倍になるのです！

いかがでしたか？子どもにとって最大の人的環境である、私たち大人（教育者）の在り方が、立腰教育を定着させる最重要なポイントであることをお伝えいたしました。この原稿を書きながら、私自身もまた、私たち大人の声のかけ方や表情の一つひとつが、子ども達にとっては大きな影響があるのだと再認識しました。立腰教育の定着のためには、やっぱり**無償の愛**をもって**心を込めること**、**心を尽くすこと**、**心を伝えること**が必要不可欠であり、とっても大切なことです。

皆様の大切なお子様のためにも、私たち職員が無償の愛で子ども達を受け止め、無償の愛をもって立腰教育を実践して参ります！

ぜひご家庭でも、「腰骨が立っていてすごいね！さすがだね！」「腰骨が立っているからご飯も全部食べられたね！」と言ったようなお声がけをしてみてください。寝る時に立腰になげること、立腰が生活化します。生活化することで魂に溶け込みます。一緒に実践していきましょう♪



★次回予告★

立腰がもたらす変化

お楽しみに♪

# こども園だいすき



(Chi0) Kids棟までお散歩♪



(Chi1) アンパンマンバスを見つけました!!



(Pu) 新聞紙の布団でお休みなさい



(Ki) 発生練習! 良い声のでる様になってきました



(Bu) よーい! どん!!



(Cu) 整列!!

# こども園だいすき



(Chi0) Hello !! 英語で挨拶します!!



(Chi1) 何のカードかな？



(Pu) 足元そろえてかっこいいです!!



(Ki) 何が出来上がるのでしょうか?!



(Bu) ピアニカで弾ける曲も増えてきました!!



(Cu) おにぎり作りに挑戦しました!!

# ハロウィン会

2020年10月28日



令和2年



# れんげこども園 親子教室&園庭開放のご案内



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。これから一段と寒くなる季節に負けず元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

今月も園庭開放と親子ひろばを開催しています。是非遊びに来てください!!

| November 11 2020 |              |           |              |     |     |     |
|------------------|--------------|-----------|--------------|-----|-----|-----|
| sun              | mon          | tue       | wed          | thu | fri | sat |
| 1                | 2<br>園庭開放    | 3<br>文化の日 | 4<br>園庭開放    | 5   | 6   | 7   |
| 8                | 9<br>園庭開放    | 10        | 11<br>園庭開放   | 12  | 13  | 14  |
| 15               | 16<br>園庭開放   | 17        | 18<br>赤ちゃん教室 | 19  | 20  | 21  |
| 22               | 23<br>勤労感謝の日 | 24        | 25<br>よちよち教室 | 26  | 27  | 28  |
| 29               | 30<br>園庭開放   |           |              |     |     |     |

## ◆◆園庭開放◆◆

自由に園庭をご使用いただけます!!

在園児も園庭に出ている際は一緒に遊びましょう♪

日時：毎週月・水曜日

9:30~11:30

場所：Kids 棟の園庭

対象：未就園児のお子様と  
その保護者様

※雨天時や園庭の状態が  
悪い際は中止となり  
ます。

※持ち物は特にありませんが、  
水分補給や着替え等  
お子様に必要な物はご持参  
ください。

## ◆◆親子教室◆◆

### ◆赤ちゃん教室◆ 11/18(水) 10:00~10:45

対象：月齢6か月~12か月頃のお子様、保護者様  
定員：10名程度  
費用：無料

### ◆よちよち教室◆ 11/25(水) 10:00~10:45

対象：1歳頃の歩き始め~満3歳頃のお子様、保護者様  
定員：10名程度  
費用：無料

※持ち物は特にありませんが、水分補給や着替え等お子様に必要な物はご持参ください。

園庭開放は  
予約不要です!!

親子教室は予約  
が必要です!!



子育て真っ最中のスタッフばかりです♪子育てのお悩み相談や  
入園のご相談等、何でもお気軽にお話しくださいね♪  
園庭開放の際もお気軽にお声がけください♪  
皆様の心に寄り添えるよう、温かくお迎えいたします!



お申込み・お問い合わせ

れんげこども園 (担当：澤村)

☎053-482-8241



## れんげこども園の上空に現れた竜神様

れんげこども園の子どもたちが立派な  
大人になれるよう出現しました。



令和 2年10月 20日

撮影：理事長先生

## 1 1月の行事

- 2日（月） 焼芋会（中止）  
5日（木） 交通安全教室（Bu、Cu）  
7日（土） 体育参観（Chi1、Pu）  
11日（水） 給食参観（中止）  
13日（金） 七五三（Cu）  
18日（水） 消防署見学（Cu）  
30日（月） 誕生会



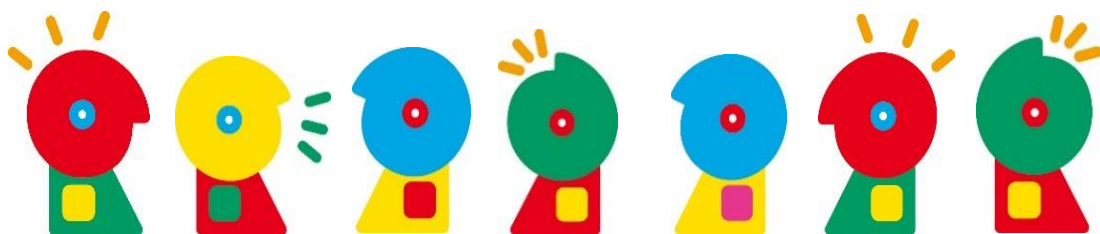
26日に予定していたThanks givingは日程変更になる予定です。

## 1 2月の行事

- 1日（火） 避難訓練  
21日（月） 誕生会・クリスマス会・終業式  
22日（火）～25日（金）  
令和3年1月5日（火）～6日（水） 希望保育  
25日（金）～令和3年1月6日（水）  
1号認定冬休み

※予定は変更になる可能性もあります





社会福祉法人 このはなかい 木華会 れんげこども園

〒433-8127 静岡県浜松市中区和合北 1丁目2番37号

TEL:053-482-8241