



幼稚園だより 10月号

令和6年10月1日
千代田区立昌平幼稚園
園長 浅岡寿郎

「食べる力」＝「生きる力」 共食の時間を大切に

副園長 大川 美紀子

朝夕はひんやりした空気が流れ始め、はっきりと秋になったと感じられる頃となりました。暑い夏が終わったという安堵とともに、毎年約束したかのように彼岸花が咲き始め、虫の音も涼やかに聴こえます。

あちこちで稲刈りが始まっていますが、本園の田んぼも実りの時を迎え、9月30日には稲刈りを行いました。「稲妻」「稲光」と呼ぶように、昔から雷は稲の成長を助けると考えられており、雷が多い年は豊作になると言われました。実際に、雷には大気中の窒素を雨とともに地中に流し込んで植物の育成を助ける役割があるそうです。雷の多かった今年も、昌平幼稚園の田んぼも例年になく豊作です。

「食欲の秋」と言いますが、夏の暑さで食欲が落ちた人々が、秋になって涼しくなり、また稲刈りや収穫などで忙しくなって、よく食べるようになったことがこの言葉の由来だそうです。毎年、昌平幼稚園の子どもたちもこの時期になるとよく食べるようになり、給食の残量がぐっと少なくなります。入園・進級から半年が過ぎ、園で食事を摂ることや園で提供するメニューに慣れてきたことに加え、「がんばれ昌平キッズ（運動会）」に向けた取組などを通して体を動かす機会が増えることも、食欲増進につながっているのでしょう。

9月半ばには、5歳児保護者の皆様を対象として給食試食会を実施しました。子どもたちが給食を食べる様子を参観していただいた後、実際に給食を召し上がっていただきながら懇談の時間を持ちました。食材の切り方、味付けの仕方、盛付けの量、ご家庭での食事の様子など、食事にまつわる様々な話題が挙がる中で、「苦手な食材も給食では食べていて驚いた」という感想を複数いただきました。参加した保護者の方々には、

- ・日中、園で友達や先生と一緒に元気に遊ぶことで生まれる空腹感
- ・友達がおいしそうに食べている姿を見ることで高まる“食べてみよう”という意欲
- ・クラスの友達や先生と一緒に食事をする際の楽しい雰囲気
- ・お皿をピカピカにできた時に身近な先生と一緒に喜んでくれる嬉しさ
- ・昌平幼稚園の子どもたちを思って愛情を込めて調理さんが作ってくれるおいしい味

といったことが、給食時の子どもたちの姿につながっているのではないかとお話しました。こうして考えると、「食べる」という行為は、食事をする時間だけでなく、その前後の時間も含め、周囲の人たちとの関わりの中で成される行為であることが分かります。

皆と一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。共食には、共に食べるだけでなく、食事の準備を一緒にしたり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。ライフスタイルの多様化などによって、家族皆が集まって食事をする機会が減ってきていると言われますが、だからこそ、幼稚園で友達や先生と一緒に食事をする機会や、家族と一緒に食べる貴重な機会を大切にしていきたいものです。

豊穰の季節として祝われてきた秋は、食材の栄養価が高くなる時期でもあります。夏の暑さで消耗した体を回復させるためにも、大人も子どももしっかりと食べて、健康な体を作っていきましょう。

お知らせ

○日によって気温差がありますが、まだ日中活動していると汗ばむことも多いです。これから気温が下がってきたら、園にある着替え用の衣服を子どもたちと一緒に確認して、必要に応じて持ち帰ります。季節に応じた衣類をお持たせください。

○10月2日からは衣替えとなります。衣替え以降は園服を着用し、通園帽子(黄色い帽子)を被って登園してください。



URL <https://onl.bz/A4ShEEc>

ホームページはQRコードまたはキーワードで検索を

今月のねらい

3歳児 ひよこ組

【ねらい】

- 使いたい遊具や用具等に自分から関わり、興味をもったことやしたい遊びにじっくりと取り組みます。
- みんなと一緒にする遊びや活動の中で、かけっこやリズム遊びなど、体を十分に動かすことを楽しみます。
- 気持ちのよい気候の中で、身近な秋の自然に興味をもち、見たり触れたり遊びに取り入れたりして楽しみます。

【長時間保育の重点】

- 自分の好きな遊びを見付け、同じ場にいる友達と一緒に遊びを楽しむ心地よさを感じます。

4歳児 うさぎ組

【ねらい】

- 自分の思いや考えを言葉や動きで表し、一緒に遊んでいる友達と大まかな遊びのイメージを共有したり、必要な場や物を作ったりして遊ぶことを楽しみます。
- 「がんばれ昌平キッズ」に向けて、自分の力を出したり学級の友達と一緒に活動したりして、思い切り体を動かす楽しさを十分に味わう。
- サツマイモの収穫を喜んだり、木の実や枝・落ち葉を遊びに取り入れたりして、秋の自然に親しみます。

【長時間保育の重点】

- 身近な秋の自然に触れ、草花や木の実などを遊びに取り入れて楽しみます。

5歳児 きりん組

【ねらい】

- 「がんばれ昌平キッズ」に向けて、一人一人が役割を担っていることを感じながら自分の力を発揮したり、友達と力を合わせて準備や活動に取り組んだりし、充実感や達成感を味わいます。
- 友達に思いや考えを伝えたり、友達の話の聞いたりして、イメージや目的を共有しながら一緒に遊ぶ楽しさを味わいます。
- サツマイモやポップコーンの収穫をしたり、木の実や落ち葉などを使って遊んだりして秋の自然に関わる中で、気付いたことや感じたことを友達と伝え合い、興味や関心を深めていきます。

【長時間保育の重点】

- 遊びと休息のバランスを考えながら、友達と考えを出し合って遊ぶ楽しさを味わいます。

今月の昌平タイム

(生活のめあて) トイレを正しく使おう (今月の歌) たべものれっしゃ

今月の安全指導

- (生活) 屋上校庭や体育館での安全な遊び方が分かり、約束を守って遊びます。
- (交通) 遠足など園外で活動する際の安全な集団行動の仕方を身に付けていきます。

今月の避難訓練

緊急地震速報の実際の音や意味を知り、受信した時、その後実際に地震が起きた時の避難の仕方を学びます。

今月の食育指導

今月の指導内容は「残さず食べよう」です。様々な食材から命をいただいていることへの感謝の気持ちと、食べることの大切さについて指導します。