

# レインボー保育園だより



<https://www.rainbow.ed.jp/>



早寝早起きをしましょう



<https://rainbow.ed.jp/>

・・・かもしれない

園長 小林 和 直

『りんごかもしれない』『もうぬげない』などの作品で知られる絵本作家ヨシタケシンスケさん。この夏、初の大規模展覧会（於：そごう美術館）が開催されたので、見に行ってきました。会場は子どもから大人まで多くの人で溢れ、グッズ売り場には長い行列ができていました。

彼の頭の中に広がるアイデア・空想・妄想、日常生活の中のちょっとした気づきや不満などが膨大なメモに書きとめられており、その言葉やイラストの魅力に思わず見入ってしまいました。「アリヤツ?! レーゾーコの棚板がベトベトだぞ! ?何?何?」のようなクスッと笑えるものから、「何も手元になくても自分が何を好きか知っていれば世界は楽しい」などの真理をつくような言葉まで。彼の発想の豊かさを体感することができました。どこにでもある何気ない事象でも、想像を膨らませ、視点を変えたり考えたりすることの楽しさや自由さ。“こうあるべき”に縛られて窮屈さを感じた時は、自分自身に声を掛けてあげたいですね。「そうかもしれない。でも、ちがうかもしれない。」



「グッズを求める長い行列」

## 連絡事項

- プレイデーについて  
日程：令和6年9月29日(日) AM  
場所：坂本第二公園  
※0歳児は自由参加  
※雨天or熱中症ハイリスク  
延期：10月4日(金)  
※詳細は別途ご案内いたします。



## 今月の目標

夏の疲れが残る時期です。  
生活リズムを整え、規則正しい生活を身につけましょう。



## 9月の保育予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	防災訓練 ※171伝言ダイヤル 実施	造形指導(くま)	集会 はいチーズ撮影 (乳児)	ECC教室 (うさぎ・くま)	体育指導	
8	9	10	11	12	13	14
		造形指導(くま)			体育指導	
15	16	17	18	19	20	21
	祝・敬老の日		誕生会		体育指導(リハーサル) 身体測定	
22	23	24	25	26	27	28
祝・秋分の日	振替休日				体育指導 コスモなし	
29	30			28		
レインボー プレイデー ↑ 10/4(金)						

## もりのへやのおともだち

先月は猛暑が続き、パリオリンピックの熱戦のように暑い日々でしたね。子ども達はそんな厳しい暑さにも負けず水遊びを楽しみ、夏ならではの遊びを満喫しながら元気に過ごすことが出来ましたよ。

この夏、子ども達の楽しみの1つにヒマワリや野菜の成長がありました。6月に種まき・苗植えをしてから、毎日お水を欠かさずあげていた子ども達。ヒマワリの花が咲き、見事な小玉スイカときゅうり、枝豆が実ると大喜びの姿が見られましたよ。そんな4・5歳さんの様子を見て、3歳さんも興味津々！一緒に成長を見守ってくれました。小玉スイカは2個実り、みんなで美味しく頂きましたよ。甘いスイカに笑顔が沢山見られ、植物を育てる楽しさを経験することができました。

今月は9月29日(日)にプレイデーがあります。お家の方に素敵な姿を見せたいとはりきっているのです、楽しみにして下さいね。

深谷 友紀子



## おひさまのへやのおともだち

今年は猛暑で、いまだその暑さが続いておりますが、夜になると涼しい風が吹き、秋がすぐそこまできていることを感じます。夏の間、子ども達は水遊びや氷遊びなど、夏ならではの遊びを思いきり楽しむことができました。

まだまだ暑さの残る9月です。体調を整えつつ、全身を使った活動的なあそびを楽しみ、今月末に控えているプレイデーに向かって、子ども達の気持ちを盛り上げていきたいと思えます。

さて、先月は夏まつりを盛り上げる為の飾りを作りました。ことりグループは、カップにボンドと絵の具を混ぜた物を使って指で模様をつけ、「風鈴」を作りました。自分で色を選び、不思議な感触を楽しみながら色をつけていましたよ。おひさまグループは昆虫好きな子も多いので、「バッタ」を作りました。1歳児は筆を使って、ダイナミックに色を塗れる子もいれば、優しいタッチの子もいて、それぞれ違ったバッタが完成しました。0歳児は可愛い足型で飾りをつけましたよ！夏まつり当日は、お部屋の中に飾りつけ、夏まつりを盛り上げてくれましたね！

高木 恵



## 地域子育て支援から

今年の夏は熱中症警戒アラートが頻繁に発令される程、暑い暑い夏でしたね。地域の方々に向けて開催した水あそび交流・講座には沢山の親子が遊びに来てくれました。暑さ指数WBGTをこまめに計測し、安全に楽しめるような配慮が必要となりますが、今後も親子で参加する場として開催していきたいと思えます。これからも様々な内容での交流・講座がありますので、是非遊びに来て下さいね。

10月8日(火) 簡単!取り分け離乳食(12:00~13:00) 保育園  
10月15日(火)※育児講座「リトミック」 上矢部地域ケアプラザ  
10月31日(木)※園児と遊ぼう(ハロウィン) 保育園  
11月8日(金)☆上矢部GO講座(上矢部GOへ予約) 上矢部地域ケアプラザ  
11月16日(土)※園児と遊ぼう(しゃぼん玉) 屋上園庭  
11月19日(火) 給食を食べてみよう(11:15~12:15) 有料 保育園  
12月12日(木)※クリスマスグッズを作ろう 保育園分室  
1月14日(火)※のびのびコンサート 保育園2F  
2月3日(月) 豆まきをしよう(9:45~10:30) 保育園  
2月18日(火) 給食を食べてみよう(11:15~12:15) 有料 保育園

時間 ※10:00~11:00

受付 2週間前より受付開始(全て予約制です)

TEL 811-3328 (月~金9:00~17:00)

名児耶 奈々

## ~レインボー保育園の給食~

### 「食欲の秋」に食べ過ぎを防ごう!

暑かった夏も過ぎ、食欲の回復する秋がやってきました。「実りの秋」ともいわれ、夏の日差しを受け栄養をたっぷり含んだおいしい旬の食材が食卓に並び、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか?食欲の増す時期だからこそ、ご自身の食欲を上手にコントロールしながら食事を楽しみましょう。

### ~秋に食欲が増すのはどうして?~

日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。体をうごかしたり、トリプトファン(バナナ、チーズ、マグロ)を摂取したりするとセロトニン分泌を増加する事ができますよ。試してみてください。

栗山 梨紗

