

本園での生活とご家庭の育児が ひとつの流れとなるように



子どもの身体そのものが求める 望ましい時間のリズムを構築します

明るい太陽のもとで、たくさん身体を動かして遊ぶ

本園では、毎日外に出て遊ぶようにしています。晴天の日は太陽の光を浴び、身体を思いきり動かして遊ぶことで、エネルギー代謝を促進し、セロトニン(感情のコントロールなどを司る物質)と夜間のメラトニンの分泌が活発になります。雨天の日も傘をさして園内を散策したりして、生活に変化を持たせています。

脳は糖質をエネルギーとして利用

脳のエネルギーは、1回の食事で5~6時間しか持続できないといわれています。そのため定期的な糖質の補給(=食事)が必要になります。朝食を必ず摂ることで、脳が刺激され、朝から活発に遊ぶことができます。

おうちの保育メモ

真っ暗な部屋で静かに眠る

子どもが夜寝ているときに分泌されるメラトニンという物質は、情緒の安定や抗酸化作用(老化防止・抗ガン作用など)を持っています。しかしこのメラトニンは、目に光が入ると分泌されにくくなり、カーテンのすき間からの光や豆電球程度の光でも分泌が少なくなります。子どもを寝かせるときは真っ暗にした静かな部屋で眠らせてあげましょう。PM10:00~AM2:00までが成長ホルモンの分泌が多くなります。

子どもの育ちに沿った、望ましい1日の流れとは

子どもの心や身体は、24時間の「望ましい流れ」の中でつくられていきます。

リズムをつくることによって生活を安定させ、身体の要求に沿った流れが発達を司ります。3食が必要であることはもちろんですが、何時に食べるかということこそもっと大事なテーマであり本園のデイリープログラムは、子どもの身体そのものが求めている望ましい1日の流れを構築することを前提として組んでいます。

ご家庭と協力し合い、睡眠・食事・遊び（身体活動）を、より良いサイクルで行い、子どもの育ちを、一緒に支え合っていきたいと思っています。

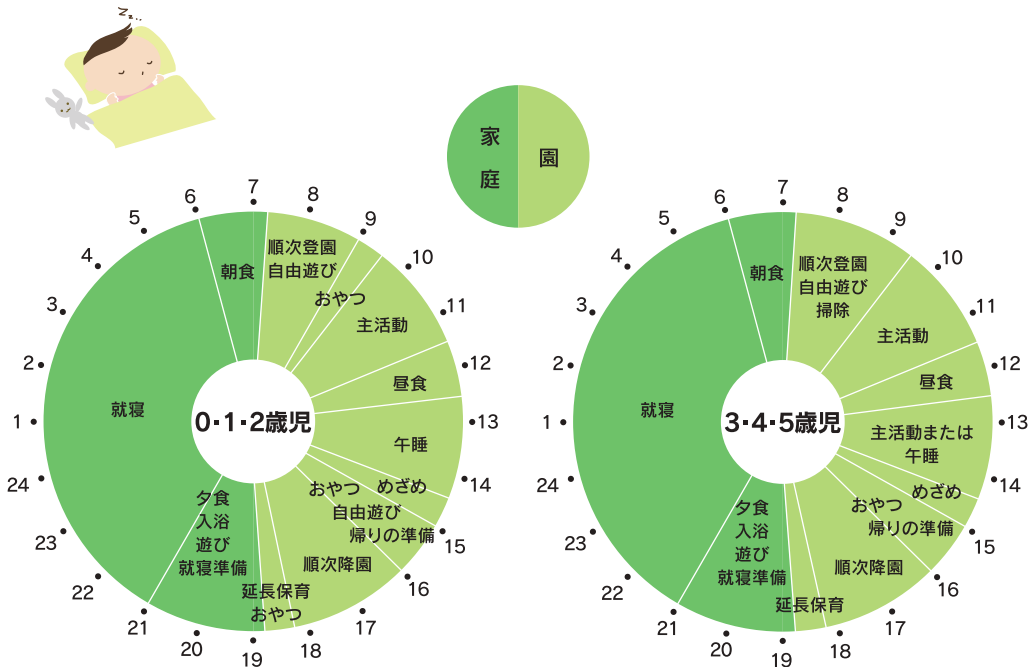


体内時計に合わせて

子どもの体内時計は半日を周期とするものもあり、正午過ぎに一時的に眠気が高まるため、この時間帯に午睡を行っています。

1日に必要な栄養を補う

子どもは1回に食べる量が少なかったり、食べ方にムラがあり、3回の食事だけでは十分に必要な栄養量が摂取できないことが多いため、おやつを摂ります。



子どもが秘める可能性を引き出すために 最高のステージづくりを



一人ひとりが主役になって
スペシャルな体験ができるように

子どもの成長を実感できる場に

子どもたち自身が“大きくなった”自覚と誇りを持ち、喜びを感じることが出来ます。また、卒園式などでは、小学生になることへの自信や期待感を感じさせ、自覚を持たせます。

- 入園式
- 卒園式
- お別れ会
- 月一回体位測定
- 誕生会



おうちの保育メモ

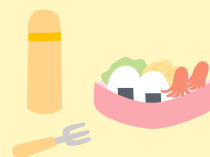
保護者の方が行事に参加すると？

人は、褒められればやる気が出るものです。子どもの場合は、得にその効果が大きいようです。おうちの人のちょっとした褒め言葉やひと言が、思いがけない子どもの変化や成果にも繋がっていきます。子どもの良いところやがんばっているところは、心から褒めてあげたいですね。そんなきっかけを行事を通してつかみましょう。

日常の保育活動だけでは引き出せないもの

子どもたちは、毎日を安定したリズムで生活し、友だちとの関わりや遊び、保育者の姿からたくさんのことを学び取っていきます。しかし、ときに子どもたちにはもっと違うステージを準備してあげなければならないこともあります。日常保育だけのくり返しとは別に、少し異なる体験をする「園行事」は、子どもにとって、緊張感と共に達成感を味わえるものです。つまり様々な行事を行うことが、子どもの新しい力を引き出すきっかけとなるのです。

私たちは、日頃の園での姿を見てもらい、子どもたち一人ひとりの成長を実感してもらおう場づくりを行っています。



子どもと家庭と園をつなぐ運動会

運動会は保護者の方に子どもの身体の成長を感じていただき、「家族の絆」を深めていただくことを大きなねらいとしています。運動会の競技の中には「ぞうきんしぼりレース」や「お片づけ」など園での日常生活が感じられるようなものを取り入れており、他には親子レクリエーションのようにして、子どもと保護者の方が一緒に楽しめる内容にしています。



子どもの確かな成長を感じる生活発表会

本園では生活発表会を成長の過程として捉え、準備に時間を割くことはしていません。しかし、子どもたちがひとつのことをやり遂げたという達成感・充実感を感じるために、生活発表会というステージを設けています。子どもたちの自信や、やる気を引き出すのが私たちの役割です。0・1・2歳児の生活発表会では、子どもの成長を感じていただくと共に、親子で楽しい時間が過ごせるよう日頃楽しんでいる、ふれあい遊びを紹介しています。

3・4・5歳児の生活発表会では、友だちと協力して、ひとつのものをつくりあげていく喜びが、心の成長へとつながっていきます。



形式ではなく、文化や伝承そのものを 子どもに心に宿していく



日本の文化の伝承と 社会の一員であるという意識育て

薄れてゆく伝承行事の心をしっかりと受け渡していきます

季節の移り変わりの節目には様々な伝承行事があります。遠い昔から伝えられてきた行事や約束事には、素晴らしい知恵や物語が散りばめられています。私たちは、その行事の由来や日本の生活文化の持つ良さ、楽しさを伝えていきます。



感謝の心を育むために

季節や生活の伝承とは関係なく行われる「社会行事」と呼ばれる行事が私たちの生活にはあります。母の日や父の日、あるいは、国民の祝日となっている勤労感謝の日、敬老の日などがそれにあたります。

おうちの保育メモ

周囲の人とのコミュニケーション

行事の習わしやしきたりなどを祖父母や地域の人から教わることで、周囲の人との交流を図るきっかけをつくることができます。また、その行事の意味を教えてあげながら一緒に楽しみましょう。

例えば、「もちつきは日本の伝統文化なんだよ」というだけでなく、そもそもなぜもちをつくのかを教えてあげてください。

この国に生きること…そのことへの感謝の心を受け継ぐために

伝承行事は、世代から世代へ伝えられてきた、重要な文化遺産であるといえます。その由来や意味を知ること、日本の生活文化の持つ良さや楽しさを、しっかりと子どもたちに伝えていきたいと思っています。

また、季節や生活の伝承と関係なく行われる社会行事では、社会について知り、周囲への感謝の気持ちを育てています。

行事の意味合いが薄れゆくこの時代だからこそ、大切な文化として、しっかりと子どもたちに受け渡していきます。



伝承行事の由来や意味を知る

もちつき

本園では毎年、地域の方々やお子さんのおじいちゃん・おばあちゃんに手伝っていただき、もちつきを行っています。

昔から用いられている石うすと杵を使って、大人に手伝ってもらいながらもちつきをし、もちを丸めます。実際にもちつきを体験することで、日本の伝承文化を受け継いでいきます。



その他の伝承行事

- お正月遊び ■節分 ■ひなまつり
- 七夕 ■七五三

地域との交流を深める

老人施設訪問

本園では、デイサービスセンター（JAひかり）への慰問を行っています。子どもたちはお年寄りの方と手と手を握り、心を通わせています。核家族のご家庭が多い現代の家族構成の中で、普段あまり接することのない年代の方々とのコミュニケーションも大切にしています。



その他の社会行事

- 夏祭りごっこ ■イモ掘り ■子どもの日のお祝い
- クリスマス会 ■交通安全教室

保育内容に様々な工夫と変化を与え 潜在能力を引き出すきっかけに



個性的で様々な活動を行う中で 豊かな感性を育みます

食が基本

心身共に健全な子どもを育てるため、特に食事にこだわっています。

安全な給食の提供はもちろんのこと、一人ひとりの食事の量を把握し配膳。おかわりの自由やランチルームの設定、栄養士から食についてのお話など、楽しんで食事ができる環境を整え、子どもたちの食についての興味、関心を引き出す工夫をしています。

また、保育者も子どもたちと一緒に食事を楽しみながら、食材や旬の食べ物についての会話をしています。



✂ おうちの保育メモ

ご家庭でも子どもに色々な経験を

ご家庭でも遊びや生活に工夫してあげましょう。子どもは絵を描くことで自己表現をしています。描きたいときに、好きな場所・材料・描き方で、描きたいものを描けるようにしてあげましょう。また、家庭で実際に料理を試みることも貴重な体験となります。自分で作ることでその大変さを知り、作ってくれる人に感謝する気持ちが生まれます。

ぜひ、ご家庭でもみんなで作って、楽しくおいしく食べてみてください。

多くの経験・出会い・ふれ合いで自分らしさの発見

一人ひとりが持っている能力はそれぞれ違いますが、自分でその力に気付くのは難しいことです。色々な体験を通して自分の力を知ったり、新たな一面に気付いたり、自分らしさを見つけて欲しいと考えています。また、ひとりの力は小さいけれど、みんなで力を合わせると大きな力になる、勇気が湧いてくるということを感じて欲しいと思っています。

子どもたちが毎日楽しく過ごせるように様々な活動を取り入れ、一人ひとりの心身の発達の支援に取り組んでいます。



生きる力を育むために

本園では、園の掃除を子どもたちが率先して手伝ってくれています。掃除をすることで身の回りを整理整頓し、自分のことは自分でできる力、みんなのものを大切に公共心を養います。



感性を育むために

本園では、0歳児から毎日絵本の読み聞かせを行っています。各年齢に応じた読み聞かせをすることによって、個々の能力を高め、想像力や感性を育みます。

子どもたちの持つ様々な感性を育むために、本の読み方にも工夫を凝らしています。

また、年長になると絵本の貸し出しを行っています。親子で絵本の読み聞かせをすることにより、同じ時間を共有し、親子の絆を深めると共に、絵本への親しみも増します。

体験から学ぶ

学ぶことの基礎は、知りたいという気持ちを育てることから始まります。幼年期の子どもは、実際に体験したことが知識となり、新たに蓄えられた知識が、さらに知りたいという気持ちを育てます。

菌ちゃんの畑作りでの様々な体験を通して、子どもたちの知識欲を高め、「もっと知りたい」という気持ちを育てていきます。



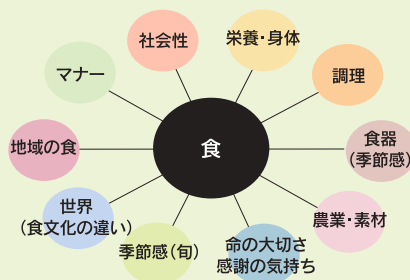
食から学ぶことは無限大 食育は現代の重要なテーマです



食育を広い意味で捉え、多様な育みを進めます

食と育みとの結び付き

人は食を通して様々なことを学ぶことができます。例えば誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人との関わりを広げ、愛情や信頼感を育てます。また、人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な習慣や態度を身に付けます。自分たちなりの心地良い食生活の仕方をくり出すのです。



食卓は心の栄養素

イスがあつてテーブルがあつて、その上にはごちそうが並べてあつて…よくある風景に思えますが、みなさんは家族で食事をし、家族とのコミュニケーションを取っていますか？人は、誰かと食事を共にすることで、心を開いていくものです。家族のコミュニケーションの場として、食卓を囲み、笑いや癒し、安心して満たしてあげましょう。

朝ごはんの大切さ

朝ごはんを食べると「体温が上昇し、血行が良くなる」「脳にエネルギーがいきなり集中できる」「排便を促す」などの効果があります。又、ごはん、みそ汁は、塩分摂取もしっかり出来、特に夏には熱中症予防にもつながっていきます。朝ごはんを食べる習慣を身につけていきましょう。

おうちの保育メモ

食の「人を育む力」…子どもたちの人生をもっと豊かに

私たちは、生きる営みの中で自然に「食べる」ことを学んできました。しかし、現代の私たちを取り巻く「食」の事情は大きく変化し、不安や危険をはらんでいます。だからこそ生きる基本である食教育、すなわち「食育」が必要とされています。

乳幼時期は、食習慣を決める第一歩となる大切な時期です。保育者は、その大切な時期に子どもの「食」と向き合うこととなります。保育者としての専門性に「食育」を加え、子どもたちの「食を営む力=生きる力」を育てることが大切です。



下郷農協との直接契約

素材そのものの「味」が感じられ、安全な食事を提供したいと、大分県耶馬溪にある下郷農協と直接契約をし、卵や乳製品、肉などを取り寄せています。

※下郷農協とは…

約60年前から地域全体で「安全」「安心」「おいしい」食を届けるために、土壌づくりから家畜に与える飼料までこだわって生産している農協です。



命をいただいていることを知る

野菜のクズを小さくちぎって、生ゴミと一緒に米ぬかと混ぜ堆肥を作っています。その堆肥を使い、畑を作って野菜を育てています（「菌ちゃんの畑作り」）。他にも、バケツを使っての米作りやサツマイモの収穫を行うことで、食物が出来るまでの苦勞を知り、命をいただいていることへの感謝の気持ちを育てます。

保護者の方とも連携をとって

子どもの健康な心身をつくるための礎となる食事について、ご家庭とスクラムを組んで取り組んでいきたいと思っています。

そこで、誕生会を兼ねての保育参加では、親子で同じ空間で同じ食事を摂ることを大切にしています。不定期に保護者の方に向けて料理教室も行っています。



「環境」は子どもの成長を促す 大切な鍵となります



五感を膨らませ、豊かな感受性を育てる 保育環境を設定します

うるおいとぬくもりのある環境

乳幼児には、清潔感のある家庭的な雰囲気作りを心がけた、ゆったりとした環境が大切です。

本園では、子どもたちが木のぬくもりを感じ、また安全に思う存分遊べるコーナー設定や、さりげなく植物を配置するなど、センスあふれる遊びの環境・空間を演出しています。

その中で保育をすることで、温かく思いやりのある心、うるおいのある豊かな心を育みます。



おうちの保育メモ

テレビなどから受ける影響

「テレビを見せると楽しそうに見ている…」 「集中しているから良いのでは…？」こんな風に思う人が多いそうです。脳の急速な発達期である乳幼児期に、テレビなどの電子メディアに過剰にさらされた環境で過ごすことは、子どもの脳の基礎づくりにおいて良くない影響であるといえます。テレビの画面から放たれる強い光と音により受ける刺激は、重要な能力が育つ機会を奪ってしまうのです。

人は「環境」によって育つもの

人は周囲の環境によって多くの影響を受け、行動や反応をコントロールされています。当然保育においても、様々な環境が子どもたちに影響を及ぼしています。人的環境はもちろん、周囲に配置されたおもちゃや、遊びのコーナーなどの物的環境や施設環境・園庭、更には園をとりまく地域環境など、実に多様な環境の影響を受けています。つまり、保育を知ること＝環境を知ることなのです。また、衛生的で安全な環境という観点も大切にしながら、環境に関する様々な知識を積極的に保育活動に取り入れています。



園の周りの自然環境を最大限に活用

国道3号線沿いに位置するにも関わらず、園庭に木を植えるなどして、子どもたちが園庭に集まってくる虫などの自然と、毎日ふれ合いながら過ごせる環境を整えています。

また、よく晴れた日には散歩に行き、地域の方ともふれ合い、新たな発見や毎日の生活での様々な意欲を引き出しています。



活動意欲を刺激するような環境

おもちゃや材料、用具や道具などの数、設置場所に配慮し、子どもたちが手に取りやすく活動したくなるような環境のつくり方を工夫しています。

おもちゃは木製のものや保育士手作りのものをできるだけ使い、ぬくもりを実感できるようにしています。



子どもたちには、遊びを通してしか伸ばせないものがあります



熱中力を引き出せる遊びの空間をつくります

「動」と「静」のメリハリを大切に

戸外では思いっきり走って跳んで遊ぶようにしています。室内では走ったり騒いだりせず、集中し、積み木、粘土、製作、ままごと、ゲーム、絵本コーナーなどで遊んでいます。

遊びにも一人ひとりに合った援助を

保育者は子どもの様子を見守り、その都度、適度な配慮を加えながら遊びに意欲を持って取り組めるようにしています。遊びにも子どもの成長を促すためのちよっと先の課題を与えることで、子どもの「やってみよう!」という意欲を育てるのです。



一緒に遊んで スキンシップを図りましょう

お父さん・お母さんとのふれ合いは、子どもの発達に大きな影響を与えます。

特に「遊び」を通してのスキンシップは、子どもも大人も一緒に楽しめるため、親子の絆を深め、子どもの情緒の安定にも繋がります。

ものを与えて遊ばせるだけではなく、ときには屋外で自然とふれ合いながら一緒に遊ぶなど、子どもが遊びを通して心身共に豊かに成長できるよう、心掛けましょう。

おうちの保育メモ

「一生懸命遊ぶこと」は、子どもの生活そのもの

本園では、自由に遊ぶことをとても重要なテーマだと考えています。子どもにとって遊びは「学び」です。園の教育的役割の中で、しばしば「教室的教育」が過大評価されがちですが、幼児期の子どもにとって「好きなことを見つけ出し、それに熱中する」ことの重要性はあまり語られていません。しかし子どもの学力低下の大きな原因のひとつが、「集中力」「熱中力」の低下だといわれています。

私たちは、子どもたちが「集中力」「熱中力」を持って大好きなことに夢中になれる環境を提供するよう努めています。



集中力を養うコーナー遊び

一人ひとりの個性を大切にし、その時々のお興味に合わせて遊びに熱中して取り組むことで、集中力を高めていきます。積み木やブロックなど、自由に指先を使った遊びをすることで、脳の活性化や発想力・想像力を培います。

- ブロック
- 積み木
- 大工さん
- ひも通し
- 折り紙
- 粘土
- 製作
- ぬり絵
- お絵かき
- パズル
- ゲーム
- 絵本
- カード(カルタ・トランプ)

好奇心を育む戸外遊び



子どもたちは園の外で、開放感を味わいながら身近にある動植物や自然に興味を持ち、それらを用いて遊ぶことを楽しんだりしながら生活を広げていきます。私たちは、子どもの様々な発見や疑問に耳を傾けると共に、子どもたちが意欲的にのびのびと遊べるよう心掛けています。

- 散歩
- 砂遊び
- 虫・花・木の実探し(森の小径)
- 三輪車
- ボール
- 縄とび
- 鬼ごっこ
- かくれんぼ
- 固定遊具(すべり台・ブランコ・鉄棒・渡り棒)
- 木の子ハウスでのごっこ遊び

操作遊びで心と身体のバランスを育む

ままごとやごっこ遊びは身近な大人がしていることの真似から始まり「こんなことをしてみよう!」とイメージする力や想像力を育てます。又、友だちとのやりとりや遊びのルール・約束ごとを通して社会性を身に付けていきます。私たちは、そういった子どものイメージや思いを受けとめながら簡単なやりとりを楽しみ、また、その中で発語を促していけるようにしています。

- おでかけごっこ
- ままごと
- 人形遊び
- お買いものごっこ
- キッチン
- 食卓
- レストランごっこ
- 病院ごっこ