

KIDS SMILE LABO JOURNAL

Vol.30
November
2023
TAKE FREE

“キッズ スマイル ラボ ジャーナル”

KIDS SMILE LABO が発行するフリーペーパー。普段 SNS でしか見られない保育園の子どもたちの様子や、子育てに関する情報等、最新情報をお届けします。



KIDS SMILE LABO の 1 枚。

副園長の森誉さんが選んだ、とっておきの 1 枚を紹介します！

“子どものしていることを
大人もしてみたらどうだろう”

やってみたいな、と心に感じたことを思いきりやってみる
周りの目や評価に自分の気持ちを制限されず
納得するまでやってみる
大人になると躊躇してしまうこと
つい口を出したくなってしまうこと
そういうことが増えてくる中で
子どもたちの底抜けの興味や意欲を前にした時
我々大人が持つ感覚や当たり前を振り返ってみる時間が時々やってきます
やってみたい気持ちに寄り添い見守るということには
理解と忍耐と大丈夫と信じられる気持ちが大小必要で
大人はその色々を考えなくてはいけないのだけれど
難しいことや堅いことを一旦置いておいて
子どもと一緒にやってみて彼らの感覚を味わってみると
大人にとっても気づきのきっかけがもらえる貴重な経験となり得るし
経験してみても感じるということは大人の方こそ必要なかもしれません
小さな一つの経験の中に何かを感じるのは何も子どもたちだけではないのです
子どもも大人もそれぞれの居場所で心を動かしていきたいですね

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

- 01 KIDS SMILE LABO CLASS & KITCHEN NEWS
寒くなってきましたが、子どもたちは元気いっぱい！ 11月のクラスの様子です。
- 02 大山登山 阿夫利神社編
みなも・おおぞら・だいちが力を合わせて女坂に挑戦しました！
- 03 大山登山 頂上編
2回目となっただいち組3人の勇ましい姿をご覧ください。

kidssmilelabo.com

@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO



KIDS SMILE LABO CLASS NEWS

0 year
こもれび



絵本のじかん

これ読んで！と絵本を持って来て、膝に座って一枚一枚めくりながら、指さしてこれなあに？わんわんだね。などと、やりとりを楽しみながら、絵本に触れて毎日過ごしています。少し前までは一対一の関わりが多かったのですが、そうやって絵本を見ていると、ぼくもわたしもと集まり、みんなで絵本を見るということが増えてきました。そこで、朝の時間にみんなで絵本を楽しむことに。今日は何の絵本にしようかな？と子どもたちに声をかけると、いそいそとマットの上に来てきて、ちょこんと座り待っている姿も見られるようになりました。「サンドイッチでんしゃ」「くだもの」「おべんとうバス」「はらぺこあおむし」など、食べ物の絵が出てくると、思わず立ち上がってつまんでモグモグ。そして保育者やお友達にも食べさせてあげて、みんなの口がモグモグし始めるのは何とも微笑ましい様子です。絵本から始まった食べる真似っこが、ままごとの玩具でも始まっています。最近はコップをカチンとあててカンパニー！が、こもれびクラスのブームです。

こもれびクラスで楽しんでいる絵本は他にも「いろいろれっしゃ」「いろいろバス」「つみき」「たまごのあかちゃん」「あ、むしさん」など、まだまだたくさんあります。絵本を通して広がる世界を一緒に楽しみたいと思っています。 文 ふくちゃん

1 year
そよかぜ



お気に入りの場所みつけた

そよかぜクラス7名の子どもたち、保育者や友だちと手を繋ぎ、散歩先までの行き帰りを毎日歩けるようになったことが11月の大きな成長でした。朝の集まりではマットに座り、自分の名前を呼ばれ「はい！」と返事をしたり、紙芝居をみたり、お休みの子やその日の散歩先はどこかのやりとりができたり、保育者の話をしっかりと聞くこともできるようになってきました。友だちと一緒に遊びを楽しむ姿も増えてきた子どもたちは、散歩先の木陰広場で新たなお気に入りの遊び場を発見しました。そこは木の机とテーブルのある場所。最初に見つけて遊んだ日には、楽しい気持ちから「まだ、帰りたくない」「いやだ！」と子どもたちの声。保育者の「また、来ようね！」の言葉でその日はその場を後にしました。木陰広場に来るたび、お気に入りの場所へと自分たちでお皿やコップを持っていき、ままごと遊びやお店やさんごっこの世界が繰り広げられました。木のテーブルには小石や葉っぱ、木の枝や木の実にたくさんの自然素材が並び、子どもたちは自分の好きな素材をお皿に入れて遊んでいます。木の実をたくさん集めたり、榎の実の皮を剥いてみる子。また、「お皿がないよ～」の困った言葉に「お皿取ってくるね！」の返事や、木の枝に挿した葉っぱをおやつに見立て、友だちと椅子に座り「乾杯！」の言葉、食べる真似をした後は「美味しいね」と、友だちとのやりとりの会話も弾みます。中旬には気温も下がり、風が冷たく寒くなる日もありましたが、靴と靴下を脱ぎ、元気いっぱい走りまわって遊ぶ姿も印象的でした。12月も寒さに負けず、身体をたくさん動かし、クラスみんなで元気に過ごしたいと思います。 文 さっちゃん

2 years
のばな



思いと言葉

自我を出すのに全力で、これでもか！というくらい喜怒哀楽を表現していた毎日でしたが、最近は嬉しい変化が見られるようになってきました。先日、お昼寝明けに「抱っこして～！」と泣いてた子がいました。「抱っこしようか？」と聞くと、「みーちゃんも好きだけど、今はあづあづに抱っこしてほしい！」と言うのです。今までは「嫌い！」「イヤ！」「ダメ」と受け取る側としてはなんとも心がしゅんとする言葉が返ってくることもしばしばでしたが、先日は、嫌いかイヤの一言ではなく、自分の気持ちを整理して瞬時に言葉にすることができていました。そんな心の成長が見え、思わず担任2人で顔をみ合わせて、言葉に出来たことを大いに褒め、喜びました。またある時は、友だちと玩具を巡った熱い戦い。今までは「貸して！」と聞いても「イヤ！」と言われ、涙している場面が多く見受けられました。しかし、最近は「貸して」と言われると「まだ使ってるんだ」と言ったり、「お昼寝が終わったらね」と自分の貸しても良いタイミングを伝えたりと、少しずつ友だち同士でも言葉のやりとりができるようになってきました。そうは言ってもまだまだイヤイヤ期の中にいるのばなさん。「イヤ」や「ダメ」の一言で終わることも多いですが、少しずつ自分の思いを言葉に変えて表現していけるように、気持ちを受け止めたり、褒めたり、見守ったりしながら、子どもたちがその子らしく伸びていける環境を、生活の拠点であるご家庭とLABOで作ってあげたいと思っています。 文 みーちゃん

3 years みなも 4 years おおぞら 5 years だいち

心とお腹がいっぱいになった1日。

今年のデイキャンプは厚木市七沢にある『青空と大地七沢温泉食の市』さんの敷地をお借りして行いました。到着すると「建物の中でやるの？」と子どもたちは不思議そうに首を傾げていましたが、奥にある開放的な空間を目にすると、喜んで走り回り、すぐに皆この場所が気に入ったようでした。今回のデイキャンプの大きな目標は『ハンバーグカレー』をみんなで調理することです。

水面・大空クラスはまず店内に食材を求めてお買い物へ行きました。みんなの元気の良さ目と目の輝きから、とてもやる気に満ちているのが序盤から感じられました。たくさんの商品が並ぶ中で、お目当ての食材をキョロキョロと探し、見つかる嬉しさに手に取りお会計へ。レジではちょっとかしこまった表情がみられました。

食材が購入できたら、いよいよ調理です。事前に決めた担当の食材を洗って包丁で切っていました。とにかくここでも張り切りモード全開の子どもたち。どんどんカットが進んでいきました。友達が包丁で切っている間は応援の声やダンスが元気に見られたりもしていましたよ。その間、大地組は火おこしに挑戦です！（詳しくは、れいじくんの記事へ）

そして、水面・大空組で切った頑張りのかたまりは大地組に引き継がれ、大地組が炒め、煮込んでカレーにしていくと同時に、炭火でハンバーグも焼いていきました。調理担当を終えた歳下の子が遊ぶ中、年長3人が協力して真摯に取り組む姿はとても頼もしく、昨年の年長児の姿を引き継いでいるようにも思えました。

そして、そんな年長さんの頑張りをお見に来る歳下の子の様子も可愛らしく、そのかっこいい姿は憧れとして、また引き継がれていくのではないかなと感じた場面でもありました。

そして調理開始から1時間半。待ちにまった「いただきます」をすると「おいしい！」「うまっ」という声があちこちから聞かれました。心と繋がっているのがわかるその声は、とても嬉しいものでした。

また、食後には食の市さんのご好意でアイスや竹とんぼのプレゼントをいただきました。アイスはみんな「おいしー！」とどきりの笑顔で頬張っており、あつという間にお腹の中へと消えていきました。

竹とんぼは一つ一つに回す向きまで記入されており、あたたかい気持ちのこもったプレゼントに感謝の気持ちでいっぱいになりました。

新しい場所での開催にドキドキしたところもありましたが「楽しかったあ」と口々に話す子どもたちの表情は、とても晴れやかなものでした。

仲間との遊びに、自分たちで作った食事、あたたかいプレゼントで、心もお腹もいっぱいになった一日となったようです。

このあたたかな思い出がまた、子どもたちの繋がりを強くしていくのかもしれない。食の市さん、愛情いっぱいのご協力ありがとうございました。

文ちなちゃん



青空と大地 七沢温泉食の市

〒243-0032 神奈川県秦厚木市恩名 4-5-83
営業時間 10:00 ~ 18:00 定休日 水曜日



やってみて気づくこと

七沢食の市さんで初めて行うデイキャンプ。大地さんにはカレーの調理やハンバーグを焼いてもらったり、火起こしをお願いしました。

事前に「火起こしで、燃えそうなものってなんだろう？」と大地さんの3人に聞いてみました。「ちいさい木！」「まつぼっくり！」「火吹き棒！」と何となく頭の中で火を起こすイメージができていた様子の子もいました。

ラボから素材を持参し、いよいよ火起こし開始。初めは子どもたちに全て任せてみました。木や松ぼっくりを沢山入れて、マッチで着火。火は点くものの中々燃え広がらない。「テントみたいにしたらいんじゃない？」というアイデアが出て、木や松ぼっくりを減らしてやってみました。すると木から松ぼっくりへ、そこから炭に火が回り始めました。

初めから大人が完璧に点けられるように木を組んでいけば、すぐに火が点いたかもしれませんが、けれど「やってみて気づくこと」はその子に積み重なっていく、大きな気づきになると考えています。3人は火吹き棒をする子と松ぼっくりを入れる子に分かれ、それぞれが自分のできることを精一杯行っていました。火の様子を見ながら松ぼっくりを足し、火吹き棒で炭を吹いてみる。炭が赤くなりパキパキと鳴る音、目に染みる煙。その後はカレーの具材を炒めながら、白くなった炭でハンバーグを焼き、調理活動にとても集中して取り組む姿には成長を感じました。火起こしを経験してまた一つ大きくなった大地さん。水面大空さんにもその姿を見てもらえるよう、近いうちに川で焚き火をする計画をしています。大地さんが起こす火を見て、「かっこいいな」「やってみてみたい」と憧れの眼差しから火への興味や関心に繋がれば良いと考えています。

文れいじくん

KIDS SMILE LABO KITCHEN

Vol.19 唾液のやくわり

KIDS SMILE LABO KITCHEN

保育園KIDS SMILE LABOで毎日子どもたちに提供している給食は厚木で育った旬の野菜、無添加調味料を使用して安心安全に、そして見た目もおいしくて美味しい給食を2343FOODLABO監修のもと、調理をしています。



口の中は常に唾液で湿った状態にあると思いますが、その唾液には様々な抗体が含まれていて、中でも多く含まれるのはIgA抗体といわれるものです。IgA抗体にはコロナやインフルエンザなどのウイルスや病原体の侵入を防御する働きがあります。直接空気に触れる口や鼻はウイルスが入る最前線です。この入り口の免疫力を上げることが感染予防にとっても重要になります。一般的に加齢とともに唾液量は減少しますが、ちょっとした調理のポイントや食事の際にも唾液量を増やす食べ方があるのでご紹介します。

- ① 食材を大きめに切ることでよく噛むことに繋げる。
- ② 根菜類や食物繊維の多い食材を取り入れる。
- ③ 酢や果物の酸味を料理に取り入れることで唾液の分泌を促す。
- ④ 水分で食事を流し込まないように、水分は食間にとるようにする。
- ⑤ 食事に集中して食べる。



LABOの12月の献立は免疫力アップ・ウイルス対策を視野にいれています。根菜類はあえて歯ごたえを残したり、大きめに切ることでよく噛むことに繋がり、また、魚や肉は玉ねぎ麩に漬けることで調味料からも免疫力アップが期待できる発酵食品を取り入れられるように意識しています。そして食事中、よく噛むことで唾液は分泌されるため、汁物や飲料で食べ物を流し込まないことも大切です。また、ながら食べるのではなく食事に集中することも、よく噛むことで唾液の分泌につながります。お米など、噛めば噛むほど甘味を感じる食材もありますね。是非お子様と一緒によく噛みながら食材の味の変化も楽しんでみてください。

文 やっちゃん

大山登山物語

第1回目はみなも、おおぞら、だいち組の3クラスが女坂から阿夫利神社まで
第2回目はだいち組のみで阿夫利神社から頂上まで目指しました。
その様子を2ページに渡りご紹介いたします。子どもたちの勇士をぜひご覧ください。

阿夫利神社編

あと20日！から始まったカウントダウンも0日になり、いよいよ大山登山、本番の日になりました。当日の朝、みんなで良い景色を見よう！と出発。みなも・おおぞら・だいち組で初めて乗る電車。伊勢原駅に着くと伊勢原市公式キャラクターの【くるりん】が出迎えてくれました。バスに乗り、流れていく景色の中に、一際大きな存在感がある大山。

バスを降りてから、子どもたちにみんなを守ってくれるお守りとして“みなそらだいちーむきっぶ”を渡しました。ちーむきっぶをリュックに付けた子どもたちはそれぞれに登る気持ちを高めているようでした。

歩き始めると、こま参道の階段を勢いよく登っていく子どもたち。階段には幾つか大山にまつわるクイズが書かれており、その中に【大山の別名は？】というクイズがありました。「別名っていうのは赤松伶史、別名れいじくんだよ！」と伝えると、すぐさどこから来たのか、「さちこ大山！！」という回答が聞かれ、とてもほっこりした気持ちになったのを今でも覚えています。ちなみに別名は雨降山（あめふりやま、あぶりざん）でした。こま参道が終わり、ケーブルカー駅へ。男坂、女坂の分岐点でいよいよ女坂の山道を登ります。パワーがみなぎる軍手『パワー軍手』を渡し、改めてみんなで「えいえいおー！！」と気持ちを一つにしました。

山道ではカマキリやヤスデ、カメムシなどの昆虫との出会いもある中で、【“子育て地蔵”“弘法大師の穴”“無明橋”の大山七不思議】が書かれている看板を見つけました。そのうちの一つ『無明橋は、話しながら渡ってはいけない橋』。昨年登った子の中には、橋のことを覚えている子もいて、黙って渡る姿もありました。

山道は普段の散歩先への平坦な道とは違い、階段や岩に手をついて登らないといけません。みんなの疲れが見え始めた頃、「てーれーてーれー♪」とロマンスカーの音を声で表現する子がいました。それを聞いてみんなは「ロマンスカーだ！」と疲れが吹き飛んだように楽しい気持ちで登り進めることができました。

約2時間かけて、ようやく阿夫利神社下社に到着。阿夫利神社下社からの景色では、江ノ島を見つけたり、「ななさわ、しょくのいち！」とデイキャンプで行った七沢倉の市コールもありました。見事女坂を登り切った子どもたち。大山を目指すためにぼうさいの丘や七沢遠足と、起伏のある場所へ沢山行き、普段の散歩も大人と手を繋がらず子どもたちだけで歩いてきました。この毎日の積み重ねが子どもたちの登り切る力に繋がったと感じています。

その後は生活の中でも身支度を張り切り「大山登ったからね」と登り切ったことが自信に繋がっている姿も見られました。大山登山の道のりや阿夫利神社までの登山の中で子どもたちがベストを尽くせたのも、美味しいおにぎり弁当や登園時間の調整等、保護者の皆様のご理解ご協力があったからです。それぞれが自身の持っている最大限の力を発揮し、みなも・おおぞら・だいち組が一つになった大山登山でした。

文れいじくん

パワー軍手装着！！
エイエイオー！！！！



途中でひと休憩
疲れた体にマシュマロが
たまらない



阿夫利神社本社



大山山頂

ヤビツ分岐

富士見台

阿夫利神社下車



阿夫利神社駅

大山寺駅

大山ケーブル駅

こま参道
大山ケーブルバス停

第1回目 3歳児～5歳児 登山経路（女坂～阿夫利神社）

第2回目 5歳児 登山経路（阿夫利神社～山頂）



下りはケーブルカーに
乗りました！良い表情！



たくさん歩いて疲れたね。
バスの中でスヤスヤ...

ドキドキを超えて、 出会えた景色

2回目だから心に浮かぶこと

年長児クラスで伊勢原市にある大山の、阿夫利神社(下社)へ頂上まで歩くことに挑戦してきました。

実は昨年度、5歳児に同行して挑戦した経験がある彼ら。それならば今年も自信があるのかと思えば違いました。「頂上いくの。？」「嫌だな」登頂日が近くなるほどに不安な気持ちと後ろむきな声が聞かれていました。

経験があるからこそ、簡単にはクリアできない大変さがいよいよ出されていくように思えた。その言葉を聞いて、今の気持ちを進めようという変えていくかが大事だと感じました。

そこで出発数日前に、年長児と担任とでミーティングをしました。

担任が、「今はどんな気持ち？」と尋ねると、「ドキドキする」「鹿が出てこないか不安」

「また最後を歩くことにならないか心配」と、低いトーンでボンボンと自分の気持ちを話してくれました。

そこで、こちらからは「そうなんだね。ドキドキするのは悪いことではないよ。それだけ心が動いているってことだから。じゃあさ、どんな自分に出会えたら最高だなんて思う？ちょっと想像してみようか。」と聞いてみました。

すると、しばらく考えて、

「頂上のテーブルでおにぎりを食べてる自分」

「頂上で綺麗な景色の写真を撮る」

「良い景色を見ながらおにぎり食べたなら最高」

と最高の自分をイメージしながら話す子どもたち。

その表情には、はにかんだ笑顔が見られました。頭の中で自分の姿を想像したのかもかもしれません。

「じゃあそんな自分に会いに行く日に行きましょう」そう提案すると、しりとりやクイズをしながら歩こうという楽しいアイデアも出てきて、3人らしい明るい雰囲気になりました。

最後は全員で手を一つに合わせ「えいえいおー!!!」と気合いを入れミーティングを終えました。



組のぞらのお友達の「お守り」

スタート直前、ビデオレターが、真剣に聞き入っています。



「おおきな石のベッド」にごろり〜

さあ登頂!

そして迎えた当日。「ドキドキする」と笑顔半分、不安半分の3人。でも行き道中は元気なおしゃべりが止まることなく続き、パワーは十分な様子で伝わってきました。

大山ケーブルカーで阿夫利神社下社まであがり9時33分、いよいよ入山です。

真っ赤に色づいた紅葉が3人を出迎えてくれていました。改めて全員で手を一つに合わせ、

「大山頂上いくぞー!おー!」と気合いを入れ、お祝いもすると、子どもたちの表情も少しキュッと引き締まったのを感じました。

入ってすぐは直角のような長い階段が続きます。その後は平坦な道などはなく、ゴロゴロした岩や木の根が張る傾斜のある道をひたすら進んでいきます。

道々、さつまいもに見える木を拾ったり、ベッドになる石に寝転んだり。発見したものに心動かし遊んでいく子どもたちの姿はとてモニークでした。

それでも、しばらく経つと「疲れた〜」「次はいつお菓子休憩なの〜」と休憩のことで頭がいっぱい。

そんな矢先に大きな岩だらけのゾーンに突入していききました。どうしたのか・・・と思ったものの、

お菓子が大好きなみんなに「みんな、ここに大きなチロルチョコがたくさんあるよ!」と伝えると

「本当だー!」と目が輝き始めました。

そして、

「こっちはミルク味」

「ハートもある〜」

「これは僕だけががかるやつ!」

「これは3人サイズだー!」

岩から岩を猛スピードで歩き、次から次にデカチロル岩を食べながら進んでいったのでした。そのパワーに大人はびっくりするやら、想像力の豊かさに笑わされるやらでした。

難所に思えた岩場ゾーンはあっという間に通り抜け、「あっ!こは確か富士山が見えるところだよ!」

という子どもの声が聞こえたかと思うと、目の前には、綺麗な富士山がくっきりとそびえ立っていました。

それは、まるでここまで登ってきたことを称賛し応援してくれるような景色でした。記念撮影をし、子どもたちもそれぞれカメラのシャッターを押して富士山との出会いをおさめました。

そして、さらに頂上までの道のりを進んでいきます。しりとりをしたり、標高クイズをしたり、お菓子を食べたり、疲れも、不安も、楽しさも全部味わいながら歩き、歩き、歩き・・・12時00分、頂上に到着!!!

全員で手を繋いで鳥居をくぐりました。

やっとお会えた頂上からの景色は、お天気に恵まれ、街の細部まで綺麗に見えました。

大人たちが大喜びする中、恥ずかしさがあるのか子どもたちは涼しい笑顔で頂上をどんどん散策していました。

そんな子どもたちも昼食では「もうおにぎり食べていいの?」と声も気持ちも最高潮に!

「かんぱーいーいー!」とおにぎりで乾杯し、頬張るみんなの嬉しそうな顔は、あたたかなお日様の光に照らされ、とても輝いていました。

登りきった嬉しさ、達成感、おにぎりを食べられる幸せに満ち溢れた笑顔でした。

大きなおにぎりがお腹に入った後も、カメラで撮影をしたり、やまびこに挑戦したりと、とにかく元気がいっぱい。

頂上の売店のおじさんには、ピンバッジと共に野生鹿との対面もお土産にもらい、びっくりする場面もありました。

「最高の自分には会えたかな?」その問いに「うん」と3人の晴れやかな返事が返ってきました。この「うん」は私にとって何よりも嬉しい「うん」でした。

売店の裏に野生の鹿!



ふたたび出発だ

頂上の時間も名残惜しい中、13時10分、下山開始。「大山下まで頑張るぞー!おー!」と再度気合いを入れてスタートしました。

下山は登ってきたルートを下りていくのですが、登る時とは違う負荷が足にかかります。よじ登った岩は大きな段差となり、乾いた落ち葉は足を滑らせま

す。足の置き方を登る時以上に考えることが必要になり、疲れた足で踏ん張る力も要します。

それでも子どもたちのパワーは衰えず、むしろ行き道よりも元気を感ぜられました。頂上を達成した安心感や、おにぎりを食べられた満足感からでしょう。話し声が途切れることなく、下り道をどんどん進んで行きました。

「こっちは道が通りやすいよ」と後ろに絶えず声をかけ続け、自分が転んでしまった時でさえ「ここは滑るから気を付けて」と自分のことより、後ろから来る仲間のことを想って声をかけてあげる姿には胸が熱くなりました。

油断すれば、足を挫いてしまいうような山道をひたすら進み続けていき15時35分。

ゴールの鳥居を全員でくぐりました。

少しひんやりした風と、夕暮れに染まった空がとても心地良く、心には達成感と安心感がグッと熱く込み上がってくるのでした。

子どもたちは3人で並び阿夫利神社から見える夕暮れを静かに味わっていました。

挑戦を終えた山の景色は3人の目にどう映ったのでしょうか。

全部の行程を終え「楽しかった!」そう明るく話す3人はとても良い顔をしており、頼もしさや成長を大きく感じました。

登頂をとおして

今回の山頂アタックにあたり、お守りをつくってくれたら、エールをくれたり、お出迎えをしてくれた仲間がいました。

挑戦を通じ、支えてくれる人たちが自分達の周りにはたくさんいることも感じられたでしょう。その温もり、心強さも、今回の経験と共にいつまでも心に残ってほしいなと願います。

阿夫利神社下社から頂上まで往復6時間。

最高の自分に出会えた心と体の旅路。

これから何かに挑戦する際、自分と仲間を信じる心の杖になってくれれば嬉しいです。

本当に、本当に、本当に。

きみたちは最高だ!!!

文ちなちゃん

