さくら新聞

令和８月５月１日発行
石神井町さくら保育園
〒177-0041　練馬区石神井町７－25－45
TEL　3997-0070

『共育ち』から『ウェルビーイングの向上』へ

月の主題：一緒に遊ぼう
保育のねらい：自然に親しみ、戸外で元気に遊ぶ

一歩いっぽ、安心に向かっています

４月、石神井町さくら保育園で一番不安だったのは、間違いなく、新入園児の子どもたちだったと思います。次に、新入園児の保護者の皆さん、そして石神井町さくら保育園に４月から入職した職員だなと思います。

大人は、新しい環境に身をおいたとき（たいていは自分の意思で）、何をしたらよいか分からなくても相手に聞いたり、それまでの経験を足掛かりにして自分で解決する術を持っています。

一方で、初めて保育園に入園し、安心の源であるお家の人が目の前からいなくなってしまった新入園児の子どもたちは、とてつもない不安の中で、声の限り泣くのは当たり前の姿だと思っています。最初は、そばにいる大人が誰であっても抱っこを求め、身を寄せて不安を紛らわせようとしていた子どもたちでしたが、１日１日とクラスや担任に慣れ、泣いているよりも遊びに気持ちを向ける姿が少しずつ増え、クラス担任や共に食事をする大人の顔を覚え、担任以外の大人がクラスにくると、びっくりして泣き出したり、少し不安そうに、担任の顔を見たり、担任のそばに寄って行ったりします。「〇〇さんが来てくれたね」と、笑顔で担任が来訪者の名前を伝えると、ふ～ん といった様子で、頼りにしている大人が笑っているから大丈夫かなと、ふっと体の力を抜きながらも、そばに来たら泣くぞと、ばかりに、大きな瞳でじっと来訪者の顔を見つめ続けます。不安になったときでも頼りにできる大人がそばいてくれるのだと、感じられるようになったことはとてもとても大きなことです。安心感で包まれているからこそ、周りの環境に興味をもって、触ってみようかな、挑戦してみようかなと、大人から少しずつ離れて遊びに向かうことができます。

連休が明けると、保育園のことは少し知っているけれど、お家に勝るものはないので、再び、涙なみだの日々が再開するかもしれません。しかしまだ入園してひと月です。お子さんが自身が安心して「昼間のおうち」と感じられる保育園になるように、一歩いっぽ努めてまいります。

（文責：有馬　聡子）

ある朝、乳児園庭で、２歳児クラスの子どもたちが４月に入職した大人のそばに集まって、円陣を組んでいました。何をしているのかなぁと、しばらく様子を見ていると、小さな声が聞こえてきました。
「つめたいね」と、一人の子が大人の手に自分の手を重ね合わせて言いました。大人も「つめたいね」と言いました。他の子も次々に「つめたいね」と、手をのせていきました。確かに少し肌寒い朝でした。大人も子どもも、にっこり笑い合い、ほっこりと胸が温かくなった朝でした。

５月 行事予定

		内容
1	金	端午の節句（おたのしみ献立）
7	木	身体計測（幼児）
8	金	身体計測（乳児）
11	月	５歳児保育参観・面談　～6/30
12	火	おはなし会
13	水	アートクラブ（5歳児クラス） ニコニコフォト
14	木	全園児内科健診　9：30
19	火	アートクラブ(4歳児クラス)
20	水	全園児歯科健診

・絵本貸出（全園児）
　貸出日：木曜日　返却日：月曜日
・ゲーム貸出（5歳児クラス・在園児の兄姉）
　貸出：毎週(水)(木)(金)　返却：(火)
　＊5／７、８は貸出お休みです

育児講座のおしらせ

日　時：７月 11 日（土）９：30～11：00　＊ZOOM 併用
テーマ：**『子育ての悩み、迷い、モヤモヤにおこたえします』**
講　師：**野藤　弘幸 氏**　（作業療法学博士）

皆さんからの質問にお答えします。詳細は、コドモンにてお知らせします。３年前に大好評だった、野藤弘幸氏のお話です。ぜひ、ご参加ください！！

キッチン

文責　野村　七穂

５月１日
おたのしみランチ

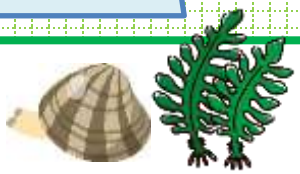
おひる
- かつお節のふりかけごはん
- 玉葱のすまし汁
- こいのぼりの魚フリッター
- 麩ときゅうりの三杯酢

おひる
- 中華風炊きおこわ
- 牛乳

入園・進級から1か月がたち、子どもたちも安心して食事をする様子が多くみられるようになってきました。
連休中のお出かけで食事の時間が、バラバラになりやすいですが、生活リズムが崩れてしまうと連休後に体調を崩しやすくなることがあります。意識して過ごせると良いですね。今月は、お出かけしなくても、お家で、楽しめるうどん作りを紹介します。GWにうどんパーティも楽しいですよ！

おうちでたのしむ！
手作りうどん

連休や休みを使って、うどん作りを楽しんでみませんか？お出かけをしなくても楽しめる。おうち時間に！



材料　4～5 人前
- 薄力粉　250g
- 強力粉　250g

（中力粉でも代用可能→500g）
- 塩　15g(大さじ 1)
- ぬるま湯　230g
- 打ち粉　適量

（片栗粉またはコーンスターチ）

栄養士のおすすめ！

春が旬の食材で
『あさりとわかめの磯うどん』

春の味覚を使った磯うどんはいかがですか？つゆは白だしを使って簡単に！水で割った白だしであさりを煮る。殻がぱっと開いたら、わかめもいれてひと煮立ちさせるだけ。お好みでネギを散らしても◎です！

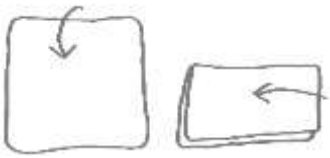
～　作り方　～

①ジッパー付き袋に量った粉をいれる。塩とぬるま湯は合わせて塩水を作る。

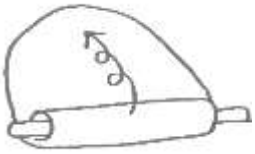
②粉に塩水を入れる。

③ジッパーを閉め、振る。そぼろ状になったら手で揉む。

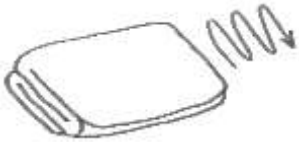
④そぼろ上の生地が、ひとまとまりになったら踏んでいく。



⑤50 回踏んだら袋の中で4つに畳む→50回踏む→畳むを3回する。



⑥まな板にたっぷり打ち粉をして綿棒で伸ばす。ある程度伸びたら綿棒に巻き付けながら伸ばしていく。



⑦生地が伸びたら屏風たたみにしてお好みの太さに切る

⑧切り口にも打ち粉をつけたら完成。

保育園の『肉うどん』レシピ
- 合わせ出汁(昆布・かつお)　500ml
- 豚もも肉　60g　・みりん　小 1.5
- 人参(千切り)20g　・塩　ひとつまみ
- 玉ねぎ(薄切り)60g・しょうゆ　小 1.5
- 小松菜(1cmザク切り)20g

＊作り方＊
(1)だし汁を煮立て、肉をほぐしながら入れアクをとり、人参・玉葱を入れ煮る。
(2)柔らかくなったら小松菜を入れて煮る。調味料を入れひと煮立ちさせたら麺にかける。麺を煮込んでもOK！

健診のお知らせ

★内科健診　５月１４日（木）　９時３０分～

★歯科健診　５月２０日（水）　９時３０分～

朝の歯みがきをお願いします

歯科健診は予備日が取りにくいので、なるべく受けるようお願いいたします。健診だけの登園でも大丈夫です。

保健

文責　佐々木　優子

新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。鼻水や下痢があると、元気そうに見えていても、体力を使い、疲れやすいものです。

これから蒸し暑くなります。元気に遊べるようにご家庭でもしっかり休息の時間をとっていきましょう。

傷の手当て

＊まずは、流水でよく洗うことが大事です。

痛みがあっても、砂や泥をしっかり洗い流しましょう

＊傷口から出てくる液体は、傷を治そうとする大事な液です。

傷が乾かないようにワセリンを塗ってから、必要時ガーゼや絆創膏をはります

＊傷跡をきれいに治すために、「紫外線対策」をしばらくしましょう。

日焼け止めを塗ったり長袖、紫外線防止のテープを貼りましょう

【保育園での手当て】

・基本は　水道水でよく洗い、ワセリンを塗ります。

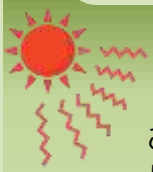
・傷によっては絆創膏やガーゼを当てます。

・ぶつけた時には、内出血や炎症をおさえるためによく冷やします。

※ご家庭でも傷の確認と、絆創膏を取り替えるようにお願いします。（テープかぶれから「とびひ」になることもあります）

※２歳頃までは、はがれた絆創膏を誤飲しないために、貼らずにワセリンのみで様子を見ることもあります。

今から大事です！暑熱順化



「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑さが本格的になる前に少しずつ体を慣らすと、熱中症になりにくくなります。

暑さに負けない体を作るために・・

暑さに負けない体をつくるために、無理のない範囲で汗をかく練習をしましょう。

▶湯船にもつかって汗をかく

▶ちょっと汗をかくくらいの運動（ウォーキングなど）

⇒　保育園では朝と午後に外遊び。

▶水分を摂って汗をかく

⇒　園では遊びの前後、外のテラスで水分補給をしています。

喉の渇きを感じる前に飲むようにします。

適宜、クーラーも使いながら暑さと上手に付き合っていきましょう

応急救護訓練をしました

４月に職員全員で、石神井公園消防署による救急対応の講習を受けました。

毎年、誤嚥時の対応や心臓マッサージ法、AED の使いかたを学び、実践しています。

誤嚥時には背部叩打法

乳児の心臓マッサージ

園では事故につながらないよう、毎月、起きたケガの検証や事故が起こりそうな場面を想定して、話し合い、事故防止につとめています。

しかし、万が一に備えて、毎年講習を受けて、皆が対処できるように確認しています。

さくらんぼくらぶ

文責　若林　剛

朝の園庭に立つと、春の風がそっと頬をなでていきます。その風に誘われるように、子どもたちは外へ飛び出し、花や虫との出会いを楽しんでいます。季節が変わるたびに、子どもたちの世界もまた広がっていくのを感じます。

さくらんぼくらぶでは、親子で安心して過ごしながら、子どもたちの遊びをゆったり見守っていただけるような時間を大事にしていきたいと思っています。保育園の園庭で過ごすひとときですが、砂場や遊具に触れながら、子どもたちは自分のペースでじっくり遊び込んでいきます。おうちとは少しちがう環境の中で、「こんな遊びが好きなんだな」「こんな表情をするんだな」と、子どもの新しい一面に気づける場にもなっています。お子さまの成長をゆっくりと感じられるこの時間を、ぜひ楽しんでいただければ幸いです。

『さくらんぼくらぶ』とは…

地域の親子を対象に、園庭あそびや育児相談を行っています。

【開催日】　平日の月～金曜日(園行事により変更あり)

【時間】　10:15～11:30

＊事前の申し込みはいりません

ふれあいランチ

7月9日(木)、9月8日(火)、10月8日（木）、11月10（火）、12月10日（木）、1月14（木）、にふれあいランチを予定しています。
その月の１日から
受け付け開始です。

園庭であそびつくそう。あそびの数だけ「すき」がある。

タイヤ遊具をのぞき込んだり、またがったり、ジャンプに挑戦したり。鉄棒ではぶらさがって、自分の力を試してみることもできます。プランターで育つ草花や野菜を間近で観察できるのも、ここならではの楽しみ。ボールを使ってみたり、ときには全力で走り回ってみたり。砂場には、型はめやスコップ、バケツなど、遊びを広げる道具もたくさん用意しています。たくさん遊んだ後は桜やレンギョウの木陰でほっとひとやすみ。

自分だけの好きな場所やお気に入りの遊び、園庭にある「すき」をぜひ見つけてみてくださいね

雨の日はどうなるの？

晴れの日はもちろんのこと、雨の日も、石神井町さくら保育園の子どもたちは、園庭であそんでいます。子どもたちのはしゃぐ声につられ、雨の日にレインコートを着て遊びに来てくれた地域の親子の方もいます。水たまりに足を入れたり、泥に触れたりするのも面白いですよ。泥だらけになったときには、水道も使えますので、心ゆくまで存分に砂遊び、泥遊びを体験してみてください。