さくら新聞

令和８月 10 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：思い切り身体を動かそう
保育のねらい：戸外あそびを十分に楽しむ。
落ち着いて、じっくり取り組む。

「もしも」のときに備えての総合防災訓練

９月の総合防災訓練では、引き取り訓練にご協力いただき、ありがとうございました。『災害時引き取りカード』の携帯率が前回の 89%から 97%に上がり、とても嬉しかったです。台風、地震、線状降水帯の発生など…様々な『もしも』が身近な場所で起こっています。今回の訓練では、ツナや乾物などの食材で、もしもにも対応できそうな昼食をキッチンが準備してくれました。幼児クラスだけでなく、乳児クラスの子どもたちもいつものお皿ではなく、防災用に準備している紙やプラスチックの食器やスプーンで食事をしました。また、防災用のトイレを設置してみたところ数名の年長の子どもたちが体験しました。18 時からは余震や停電も想定して、より実践的に、引き取り訓練を行いました。懐中電灯で照らされた薄暗いホールで、お迎えを待っていましたが、乳児の子どもたちも担任のひざの上で、少し神妙な顔つきをしていましたが泣くことはなく待ってくれました。

乳児　幼児

これまで何度も避難訓練をしてきましたが、静かに落ち着いて訓練に参加している様子を見て、改めて子どもたちが「今は何をするとき」を感じて、判断して動いている姿に驚きました。今日は特別な日で、どきどきはするけれど、安心できる大人が側に一緒にいるから大丈夫と落ち着いて過ごしている様子を見て、子どもたちの成長も感じることのできた、総合防災訓練の日となりました。

（文責：有馬 聡子）

10月 行事予定

		内容
1	木	身体計測（乳児） 入園見学会
2	金	入園見学会 くるみぐみ(1)保育参観開始
3	土	やしぐみ（5）Ｔシャツ染めの日
6	火	身体計測（幼児）
8	木	ふれあいランチ どんぐり（0）保育参観開始
13	火	おはなし会
14	水	避難訓練 0 歳児健診
24	土	園舎清掃
26	月	笑顔たくさん！区立保育園の 給食展（練馬区役所トリウムにて） ～11/2 まで
27	**火**	**うんどう会総練習（幼児クラス）**
31	**土**	**うんどう会（幼児クラス親子）** ニコニコフォト

・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)

うんどう会（幼児クラス親子）について

10／31（土）に**大泉中学校体育館**にて、**2 部制**で開催します。

① まつぼっくりぐみ　9:00～ 9:40
（大泉中学校の門の前の道路で待つと交通の妨げになりますので、大泉中学校**西門を開門する8:40以降**におこしください）
② くりぐみ・やしぐみ 10:15～11:45

＊詳細は、後日コドモンにて配信いたします。

こども家庭庁が打ち出している「はじめの100か月の育ちのビジョン」の中に大切にしたい５つのビジョンがあります。右図は、その中のひとつです。今回の総合防災訓練のときに乳児クラスの子どもたちが、いつもと違う状況であるにもかかわらず、担任のそばで、落ち着いてすごしている姿を見て、ここにうたわれていることが頭に浮かびました。日々、保育園で過ごす中で、担任の保育士もアタッチメント対象となり、＜安心＞の土台になっているのだと感じることのできた、避難訓練でした。樋口さんに様子を伝えたところ、下記の文章が届きました。

ビジョン02

「安心と挑戦の循環」を通して
こどものウェルビーイングを高める

こどもは、おとなとの「アタッチメント(愛着)」〈安心〉を土台として、「遊びと体験」〈挑戦〉を繰り返しながら成長していきます。

- こどもは、不安な時などに身近なおとなが寄り添い、気持ちを受けとめてもらう経験を繰り返すことで、「アタッチメント(愛着)」<安心>を得られ、自分や周りの人を信頼していきます。
- この<安心>を土台として、様々なこどもやおとなと出会い、モノ・自然・絵本・場所などと関わる「遊びと体験」<挑戦>を通して、こどもは自分の世界を広げていきます。

「はじめの100か月育ちのビジョン」QRコード

安心して過ごせる土台

4月には保育園に来ることが不安で、毎朝なかなか保護者の方と別れるのがつらかった子どもたちも、半年が過ぎるとすっかり保育園生活になじんできているのではないでしょうか。先日、どんぐりの部屋を訪れた時も、遊んでいた子どもたちが私の姿を見ると、少し不安で緊張して保育士にくっつく子どもも見られましたが、大泣きすることはなく、しばらくするとまた普通に遊び始めました。石神井町さくら保育園では、大人は自分のことを子どもたちに向かって「先生」と言わず、普通に「わたし」という言葉を使います。保育者同士も「先生」とは呼び合わず「〇〇さん」と名前で呼び合っています。子どもたちも「先生」ではなく、自然に「たけしさん」「あいこさん」などと名前でよんでいますね。私がどんぐりの部屋に入ったとき、少し不安になった子どもに、保育士たちは「樋口さんだよ」「樋口さんおはよう」などと名前を連呼してくれます。

子どもたち一人ひとりに違った名前があるように、大人にも「先生」という同じ名前ではなく、一人ひとり違う名前があります。子どもたちを呼ぶときに「そこのお友だち」ではなく「〇〇さん」と呼んであげることで、私たち大人と子どもが「人として対等の立場」になります。同時に子どもたちよりも様々な知識や経験を持った「先輩」として、子どもたちに必要な「自分らしさを発揮できる環境」を提供し、子どもが困っているときには、それを察知して適切に援助をしてあげることができます。これを「応答保育」と呼びます。子どもと共に生活をしながら「良い環境」を提供し、子どもから信頼される存在になり、保育園で安心して過ごせる土台になっていくのが保育士という役割です。

保護者から離れて他人集団の中で生活する子どもにとって、自分を支えてくれる大人の存在が、毎日長時間の保育園生活を安心できるものにしてくれます。「先生」という名前のわからない正体不明の人ではなく、また、一日中エプロンをつけていたり、制服のようなものを着るのでもなく、普通の服装で、普通の声の大きさで自分の名前を呼んでくれる大人の存在が、大人（保護者の方々や保育士等）を信頼し、他者を信頼するという人間関係を作る基礎となっていきます。このような安心感に支えられているからこそ、室内でも戸外でも思いっきり遊ぶことを通して子どもたちは自ら発達させていけるのです。大人は「子どもが自ら発達していこう」という力（マリア・モンテッソーリ）を信じ、子どもを信頼し、その力を邪魔しないようにしていきたいですね。子どもと共に生活をしながら「良い環境」を提供し、子どもから信頼される存在になり、保育園で安心して過ごせる土台になっていくのが保育士という役割だと思い、日々子どもたちと接しています。

（文責：樋口　正春）

食材の下ごしらえのお手伝いへの思い

文責　佐藤 志織

私がまだ高校生だった頃、今でもとても印象に残っている出来事があります。家庭科での調理実習の時間、同じグループの男の子に**『ねぇ、玉ねぎの皮ってどこまで剥けばいいの？』**と聞かれました。私の家庭では野菜の皮むきを手伝ってと頼まれることが多かったので、家庭によって料理の経験は様々なのだなと知るきっかけになりました。おひさまでこの話を共有したところ、家庭によってお手伝いの内容や範囲、使う食材や食材の状態(皮つき、泥つきなど)も違うことがわかり、驚きと発見がありました。

保育園での旬の食材の下ごしらえをクラスの友だちや大人と経験することで、その日のおひるご飯やおやつが楽しみになり、一緒に食べて「おいしかったね」と満たされる体験をたくさん経験してほしいと思っています。食材や料理に興味や関心を持ち、やってみたい！食べてみたい！と思ってもらえるようにいろいろな食材で行っていきたいです。

家庭では、日々せわしく食事の支度をする中で、子どもにお手伝いをしてもらう時間を見守ることは容易ではないと思います。子どものペースでじっくりとお手伝いしてもらうための時間をつくるために、今後も新聞やコドモン等で手軽に作れるメニューや時短メニューのレシピを発信していきますので、参考にしていただけたらうれしいです。

乳児クラスのお子さんにおすすめの下ごしらえのお手伝いは、力が強くなくてもできる「折る」作業です。もやしなどを折ってもらい、調理する際に長すぎる場合には、大人が手で大きさを調節。

今年度、保育園で行った野菜の下ごしらえ

そら豆のさや取り

小松菜ちぎり

ピーマンのへた取り

かぼちゃの種取り

子どもたちにできる調理の作業って？

子どもたちにできる調理の動作にはどんなものがあるか考えてみました。最初は「見る」ことからスタートしますが、考えていく中で、これなら準備がいらずすぐ始められる！というものもたくさんありました。同じ動作でも食材によって力がいるものいらないもの、指先の力があるかないか、道具を使うかどうかで難易度が変わっていきます。お子さんのできることに合わせて、できるお手伝いを見つけたいですね。

子どもたちができる調理動作の例

見る…大人が調理をしているところを見る
触る…食材や道具に触る
折る…もやしなどを短く折る
ちぎる…手でキャベツなど葉物をちぎる、海苔を小さくちぎる、
　　(へたをむしる)
洗う…食材を洗う
拭く…レタスなどの水気をペーパーで拭く
ふりかける…ふりかけや粉チーズをふりかける
振る…ドレッシングを容器に入れて振る
わける…房や枝からわける、さやからだす、すじをとる
皮をむく…手で玉葱などの皮をむく、ピーラーで皮をむく
混ぜる…粉を手で混ぜる、泡立て器で混ぜる
たたく…めん棒できゅうりなどをたたく
つぶす…手で豆や芋をつぶす、マッシャーで芋をつぶす
こねる…手で生地をこねる
丸める…手で生地を丸める
研ぐ…米を研ぐ(炊飯器で炊く)
まぶす…転がして、きな粉などをまぶす
のばす…手で生地をのばす、めん棒で生地をのばす
すりつぶす…すり鉢とすりこぎですりつぶす
切る…カードで切る、ハサミで切る、包丁で切る
個数にわける、型を抜く、トッピングする、
水や調味料をそそぐ、はかりで量る　等

１０月のお楽しみランチ

10月31日(土)は『みんなで楽しむうんどう会』です。
子どもたちにうんどう会を頑張ってほしい、楽しんでほしいという思いを込めて、前日の30日(金)にお楽しみランチを作ります。

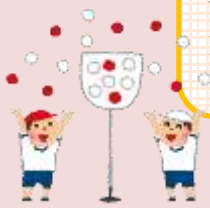
おひる

- ごま塩ご飯
- じゃが芋と野菜のスープ
- チキンカツ
- コールスローサラダ

おやつ

- キャロットジャムサンド
- 牛乳

キャロットジャムサンドは、型抜きしたパンと、三角にカットしたパンを、旗に見立てて盛りつけます！



便秘について

風邪や熱でもないのに、元気のないお子さんが時々みられます。「うんちが出ていません」とお知らせいただくので便秘だと分かるのですが、遊べず食べれず、つらそうな時があります。
また、うんちが硬すぎて自力で排便できず、トイレで泣いてしまうお子さんも。
子どもの便秘は珍しいことではなく、10人に1人かそれ以上はいるそうです。

便秘は「何日もうんちが出ない」状態をイメージするかもしれませんが、子どもの便秘はそれだけではありません。
毎日出ていても、出すのに苦労していたり、硬いコロコロしたものしか出ない場合も便秘といえます。

イラストのように、足台を置くといきみやすくなります。

自分の意志で肛門をしめて便をがまんできるようになるのは1～2歳くらい。
小学生になると排便の大切さも分かってくるため、5歳くらいまでの幼児期が便秘になりやすいです。

硬いうんちを柔らかくする食べ物

「食物繊維」
- キウイやリンゴ
- 長芋、ゴボウ、サツマイモ、きのこ、にんじん

これらの食材を細かく切って、だし汁で煮て、うどんの具材やみそ汁で美味しく食べましょう。

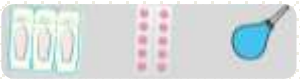
「オリゴ糖・ヨーグルト」
- 善玉菌のエサとなり、整腸作用が期待できます。

腸内環境を整えることで、
免疫機能がアップし、
風邪予防やアレルギー抑制にも！

食事の問題だけでなく、乳幼児期は
- 離乳食からの移行期
- いきむ力が弱い
- トイレトレーニング失敗のストレス
- 朝食後にゆっくり排便をする時間がない

なども便秘の原因となります。

苦痛を伴う時は、小児科に相談してみるとよいかもしれません。
「薬を使わないとうんちを出せなくなるのではないか」と心配になるかもしれませんが、むしろ放っておくと悪化してしまいます。



「うんちをするとスッキリしてきもちがいい！」
と感じられるように身近な大人が関われるといいですね。

ほけん

文責　佐々木　優子

予防接種も始まっていない異例の早さでインフルエンザが流行りました。予防は、**手洗い・咳エチケット・換気**ですが、免疫力を高めるには、なにより**睡眠**です。大人も、疲れたり寝不足だったりすると罹りやすくなります。
早寝で免疫力を高め、過ごしやすい秋を楽しみましょう。

お知らせ

4歳と5歳児クラスは秋に「視力しらべ」を実施します。

専門的に視力を測るわけではありませんが、視力異常の早期発見につながり、5歳児は就学時健診の練習も兼ねています。
結果はコドモンで配信します。

・近づいて物を見る
・片目の焦点が合わない
・目を細めて見る

など、目に関して気になることがありましたら、お知らせください。

こどもの目を守るために

もし今、お子さんがデジタル機器を長く使用しているなら、今から変えていきませんか？
子どもが喜ぶ便利な玩具としては、その代償が大きすぎると思います。生まれ持った目の機能が失われる可能性があるからです。

もちろん、中学高校など大きくなると親は管理しきれなくなります。しかし、視力の発達は6～8歳まで。
子どもの目が発達するのは今しかありません。

子どもの澄んだ瞳に映るものは、デジタルの光ではなく、遠くの景色や自然、四季の色、好きな絵本であって欲しいと願います。