



今月の植物

何の花？ こたえは↓↓↓

# さくら新聞

～笑顔de共育て～



令和6年3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  
FAX 3997-0972



月の主題：春の訪れ 大きくなった喜び  
保育のねらい：

- ・のびのびと主体的に活動する
- ・就学、進級に期待をもって生活する

## 保護者の皆様

コロナが5類になり、平常時の感染症対策に移行した今年度、保護者の皆様のご理解とご協力により、各種感染症が園内で大流行することなく、マスクを外し、お互いに表情を見合い、子どもを真ん中にした共育てができましたこと、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

子どもたちの行動やつぶやき、仕草の一つひとつに和み、喜び、感動をもらい、一年間楽しく過ごすことができ本当にうれしく思います。

次年度も引き続き、よろしく願いいたします。

石神井町さくら保育園 職員一同

## 3月 行事予定

日	曜日	内容
1	金	ひなまつり ニコニコフォト
5	火	身体計測（乳児） 0歳児健診
6	水	卒園式総練習（5歳児クラス）
7	木	身体計測（幼児）
9	土	卒園式・ニコニコフォト
12	火	おはなし会

\*ボランティアのお知らせ（東京家政大学より3名）

⇒3/12、13、15、19、21、22

\*絵本貸出（全園児）⇒3/14 今年度最終貸出日

\*ゲーム貸出（4歳児5歳児クラス・在園児の兄弟姉妹）

⇒3/22（金）今年度最終貸出日

\*避難訓練は予告なしで実施します。

## お知らせ



・入園式 4月1日（月）

・全体保護者会 4月13日（土）

\*対面、ZOOMの同時開催を予定しています。

詳細は、後日お知らせします。

## もうすぐ卒園する やしぐみの子どもたちへ

玄関の河津桜や園庭の梅が咲き、春の訪れを告げてくれています。やしぐみの子どもたちは、興味・好奇心の翼を大いに広げ、想像力・創造力を発揮して毎日を過ごしてきました。小さなクラスの子どもたちは、やしぐみに憧れ、たくさんの刺激をもらった日々でした。

『エルマーのぼうけん』『やまの山のものたち』の話を好きになり、様々な遊びが広がりました。織機で布を織り、その布で、話に登場する、りゅうのボリスを縫い上げ、うんどう会でおみこしに載せて披露しました。童話に出てくる「星の夜まつり」を自分たちもしてみたいと、子どもたちが企画し、夜遅くまで保育園で過ごし、うんどう作りや

楽器演奏、夜空の星の観察など、今年のはやしぐみならではの活動を楽しんだこともありました。大きくなることに憧れ興味をもったことに真剣に向き合う姿に私たち大人もたくさんの勇気をもりました。新しいことへの挑戦は不安もあるかもしれませんが、自分には仲間がいる、そして愛されているという自信と誇りをもって卒園を迎え、はじめの一步を歩き出していつてほしいと、願っています。

やしぐみの子どもたちに卒園のお祝いに『はじめの一步』のうたを贈ります。

ご卒園おめでとうございます



## 「はじめの一步」

作詞・作曲 新沢としひこ

小さな鳥が うたっているよ  
ぼくらに 朝が おとずれたよと  
きのうと ちがう あさひがのぼる  
川の ながれも かがやいている  
はじめの一步 あしたに一步  
きょうから なにかもかが あたらしい

信じることを わすれちゃいけない  
かならず 朝は おとずれるから  
ぼくらの夢を なくしちゃいけない  
きっと いつかは かなうはずだよ  
はじめの一步 あしたに一步  
きょうから なにかもかが あたらしい  
はじめの一步 あしたに一步  
生まれかわって 大きく 一步 歩き出せ



<https://youtu.be/E4aJwQOIjo?si=7Lwz4IrV6Sp453yy>

## 衣類のサイズの確認をしてみましょう

最近、靴を履くお手伝いをしている時に、靴がきつそうな子が時々見られています。遊んでいる時に、おへそがのぞいている子も見かけます。

少し小さいけれどまだまだ着られる服もそろそろ卒業を迎える時期かもしれませんね。

子どもの成長は早いので、つい大きめを用意してしまいがちですが、現在の身体のサイズに合わせたものを用意してあげるようにしましょう。

特に靴は、歩き方の癖がそれぞれにあるので、できればその都度サイズの合った本人用の靴を新調してあげることが、姿勢や成長（骨格形成）に良いといわれています。



## 保健

文責 佐々木 優子



今年度も残すところひと月になりました。この1年間、保護者の方の、ご家庭での細かい体調管理をありがとうございます。

子どもたちは、体もこころも大きくなりましたね。

進級を機会に、服や帽子、靴のサイズを見直してみましょう。

### サイズが小さいと…

きつくて動きにくいので、あまり動けなくなる  
着替えにくい



名前は消えかけて  
いませんか？



### サイズが大きいと…

着替えにくい  
袖や裾がさがってきて動きにくい、  
転びやすくなる  
衣服と身体に空間が出来て保温出来ない

2月号で、ふだんから口をぽかんと開けないために口の周りの筋肉を鍛えましょうとお伝えしました。

先日、歯科衛生士さんにお聞きしましたが、口の周りの筋肉の鍛え方として、風車や拭き戻しの笛も良いとお話をいただきました。

ぜひ、楽しく遊びながら口輪筋を鍛えましょう！



脱ぎ着のしやすい服は、自分で着替えられる達成感で笑顔になりますね！

## Tシャツと肌着ってなにが違うの？

朝夕と日中の気温差が大きく、衣服の調節も難しいですが、肌着や上着などでうまく調節していきましょう。半そでのTシャツを下着のように着ている子を時々見かけます。

Tシャツと肌着は似ているようでも実は違うもの。その違いは「役割」です！



Tシャツは洋服の仲間であり、ファッション性を重視して着用するものです。

Tシャツはアウターの要素が大きいので、肌とTシャツの間に隙間が生じ、汗の吸収という面では肌着に劣ってしまいます。

Tシャツにはイラストやロゴがプリントされているものが多くあり、たとえ綿100%でもプリント部分は通気性が悪く、汗も吸いにくいです。

Tシャツの下に肌着を着ることで、汗を効率的にしっかりと吸い、プリントによる肌への刺激や不快感を軽減してくれます。

### なぜ肌着を着た方がいいの？

#### 理由① 汗や寒さ対策

暑い時には汗を吸い、寒い時には体を暖かく包みます。

#### 理由② お肌を清潔にキープ

肌着には体から分泌された皮脂を吸収する働きがあります。

毎日着替え、洗濯することで、肌を清潔に保ちます。

#### 理由③ ニオイや黄ばみを予防

ニオイの元となる汗を肌着がしっかりと吸収。

洋服が黄ばむ原因となる皮脂汚れも肌着がブロックしてくれます。



### 良い肌着選びのポイント

- ・子どもの肌は薄くて弱いので、洗っても硬くならない「やわらかい下着」を選びましょう。
- ・育ち盛りの子どもにとって「動きやすさ」は重要。体をしめつけない動きやすいものを。
- ・子どもはよく汗をかきます。汗をよく吸い、ムレにくいものを選びましょう。

### 🌱 やし組リクエストランチ 🌱

3月8日(金)は、やし組のみんながもう一度お昼・おやつに食べたいと言ってくれたものから選んだ献立です。

#### ○お昼

- ・チキンカレーライス
- ・カリフラワーと

コーンのサラダ

#### ○おやつ

- ・五平餅
- ・牛乳

他にも、ハヤシライス、カレー、コロッケ、おやつでは、みそラーメンや、肉うどん、揚げパン、キャロットドーナツなどたくさんの献立をもう一度食べたいと言ってくれました。

お昼ご飯もおやつも、いつも一番乗りでおかわりしてくれるやし組のみんなからのリクエストランチ、この日もたくさん食べてくれると良いなと思います。



子どもたちはこの一年で、苦手だったものが食べられるようになったり、食べる量が増えたり、使う食器や食具が少しずつ変わったり、成長が見られました。  
毎日のお昼ご飯やおやつ、様々な食育を通して、子どもたちが食に少しでも興味を持つてくれていたら嬉しいです。



文責 田島純伶

### 週末クッキング講習会

2月16日に第2回の週末クッキング講習会を行いました。お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました！

今回は子どもにも大人気の「しらすトースト」の講習会を行い、作る時のポイントやアレンジ方法などお伝えしました。

アンケートへのご回答ありがとうございました。今年度の講習会は終わりになってしまうのですが、アンケートの次回のリクエストを参考に来年度にまた行う予定です。是非ご参加ください。



アレンジレシピを実際にみていただきました。



### 味噌作りの

くり組が味噌作りをしました。

味噌作りの一週間ほど前から「前日の夜と、当日の朝は納豆を食べてこないようにしてね」と話をし、当日には「三カ月後に天地返しをして、六か月後に完成するよ」と言う話をしてからスタートでした。

「エンボス手袋をつけたら、どこにも触らないでね」と伝えると、みんな手を上にあげて触らないように注意している様子が見られました。

塩麹と大豆を混ぜる作業や、味噌団子を作るなどの力のいる難しい作業があったのですが、自分達で「順番でやろう！」という声や、「みんなでやろうよ！」というプラスな声かけが聞こえてきて、楽しく味噌作りができました。

最後に「どのくらいで完成するか分かる？」と聞くと、「半年！」と答える子がいて、話をしっかり聞いてくれているんだなと嬉しく感じました。くり組が頑張った作った味噌の完成が今から楽しみです。

#### ①茹でた大豆を潰す



やわらかい！

机や椅子などに触らないよう手を上にあげてくれました。

#### ②塩と麹を混ぜ塩こうじを作る



ぼろぼろするよ～



#### ③塩こうじと潰した大豆を混ぜる



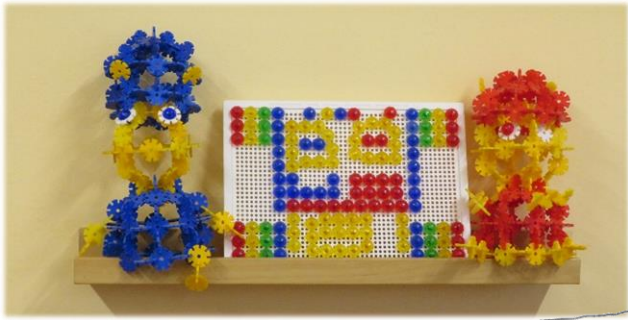
硬いよ～

#### ④丸めて味噌団子を作る



#### ⑤容器につめて完成！





# ぐりとぐら



15cmケ-キ型 1つ分

- .....小麦粉 ... 260g
- .....B.P. ... 7.8g
- .....卵 ... 2個 (100g分)
- .....さとり ... 130g
- .....牛乳 ... 190g
- .....バター ... 40g

型七分目  
手むき生地  
入れよ、  
オーブン170℃で  
45~50分

1月末、まつぼくりぐみに、野ネズミのぐりとぐらからかすてらの材料が届く、という嬉しい出来事がありました。

早速、キッチンにお願いして、おやつに「かすてら」を焼いてもらい、みんなで美味しくいただきました。その様子を廊下から見ていた事務所の職員に、子どもたちが「けちじゃないよ、ぐりとぐら、ごちそうするから待っていて～」と絵本のフレーズをうたってくれ、おすそわけしてくれました。とってもおいしかったので、ぐりとぐらのかすてらレシピをご紹介します！！



ぐりとぐらのかすてらをつくってください！



ぐりとぐらのかすてらやさんオープンしてますよ～

- ① 小麦粉とB.P.は合わせてふるり。
- ・卵をボールで白、ほそなままで泡立し、少しずつさりをかえ混ぜる。
- ・牛乳も人肌まであたため、卵のボールに入れる。
- ・米分類を少しずつボールに入れて混ぜあわせ。
- ・とろくにバターをいれ、混ぜたら、ワッキングシートをしいた型に流し入れる



めりーさん  
(クラスの仲間のヒツジの子)  
どんぐりをのせた特製のかすてらですよ～

