



今月の植物



何の花? こたえは↓↓↓

# さくら新聞

～笑顔de共育て～



月の主題: 寒さに負けずに過ごそう  
保育のねらい: 健康に配慮し、  
寒さに負けず元気に過ごす

令和6年2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



## こびとはいるの?

絵本について学びたいと思ったときに、私が間違いないおススメする本は、『絵本とは何か』(松居直 著 筑摩書房)です。絶版だったのですが、昨年の12月に筑摩書房から文庫本で復刊されました。

松居氏は、保育園で子どもたちにお馴染みの『ぐりとぐら』『エルマーのぼうけん』などを出版している福音館書店の基礎を作った方で、子どもたちのために、生涯をかけて、絵本に向き合い、心豊かに生きていくための言葉の世界を子どもたちに手渡してくださった方です。

『目に見えない世界を見るという力が、空想力だと考えてよいでしょう。そういう空想力は、多かれ少なかれ誰もが持っているものですが、それを幼い時から延長して持っている人とそうでない人とは、子どもの世界に対する見方がかなり違ってきます。…中略:…空想の世界は、鑑賞する世界でなく、行く世界です。こういう世界へ子どもたちが一番よく入って行く年代は、三、四歳から十歳位でしょう。その時期に、その世界へいっも行ったり来たりしている子どもは、そういう力をどんどんまましていって、思春期になってもそれを捨てません。その力をしぼませずに、持ち続けてゆきます。(『絵本とは何か』より引用)』

『空想力』は、相手の気持ちを慮(おもんばか)ることでよい人間関係が築ける力や、「押しもたためなら引いてみよ」という



慣用句もありですが、物事を寛容に受け止め、心地よく生きていく力にもつながっていくと思えます。さて、もしも、と、お子さんと尋ねられたら、どんな風にお答えになりますか。松居さんの思いは、本の中に書いてあるのですが、私も保育園の子どもたちから聞かれたら、私は躊躇することなく、「もちろん、こびとはいるよ。」と答えると思います。そんな嘘を子どもにはついてはいけな思われま

ねえ、こびとって本当にいるの?



すか。では、「サンタクロースは本当にいるの?」と尋ねられたらどうでしょう。先日、3歳児クラスに、ぐりとぐらからかすてらの材料が届き、おやつにおいしくいただくという出来事がありました。その様子を見てみると、「けちじゃないよぐりとぐらごちそうするからまっけてい」と、絵本のフレーズを子どもたちがうたって、おやつに招待してくれました。満面の

## 2月 行事予定

日	曜日	内容
1	木	情報伝達訓練 まつぼっくりぐみ保護者会 (3歳児)
2	金	節分 くるみ保護者会 (1歳児)
6	火	どんぐり保護者会
7	水	身体計測 (乳児)
8	木	身体計測 (幼児)
9	金	0歳児健診
13	火	おはなし会
14	水	不審者対応訓練
15	木	光和小学校での交流会 (5歳児) ニコニコフォト
16	金	歯科指導 (5歳児)
19	月	カレークッキング (5歳児)
21	水	アートくらぶ (4歳児)
22	木	味噌づくり (4歳児)

笑顔でかすてらをほおぼる子どもたちの中には、確かにぐりとぐらは存在するのだと感じました。科学的に捉えるか子どもと共に空想世界を楽しむか:最後に、松居さんの言葉です。  
『絵本は家庭になくはダメなんです。絵本を読む人は、ボランティアではなく、母親が父親です。…中略:…絵本というのは、わかるわからないではなく、一緒にいるということ、そしてともにことばを共有しているとか、気持ちを通い合うとか、そういう人間関係がとっても大切なんだと思っただけです。ともに経験するということが子どもの育ちにとっては意味があるんじゃないか、絵本とはそういうものじゃないかというのを、わが子を通してわかるようになったんです。(『私引用』松居直 著 福音館書店より) (文責:有馬 聡子)

### 『情報伝達訓練』の実施について

『もしも』に備えて、ぜひ複数の方法により情報をご確認ください。

**2月1日(木) 12:00~24:00**

- ①災害用伝言ダイヤル (171)
- ②災害用伝言版 (web 171)
- ③保育園連絡メール

既読確認のために、本文中の URL の **タップ**にも、ご協力ください。



\*実習生のお知らせ: 1/29~2/10⇒白梅学園大学  
2/6~20⇒文京大学  
2/13~26⇒東京教育専門学校  
・絵本貸出 (全園児)  
貸出: 毎週(木) 返却: (月)  
・ゲーム貸出 (4歳児5歳児クラス・在園児の兄弟)  
貸出: 毎週(水)(木)(金) 返却: (火) まで  
\*避難訓練は予告なしで実施します。



文責 北沢 萌子

**食べたいな！と思ってももらえないように**  
 食べにくいそうにしているものや、食べ進みがよくないメニューは切り方や盛り付け方を変える工夫をしています。

例えば、残食が多かった **サンドイッチ**。切り方を四角形から三角形に変えると、同じ中身でもよく食べてくれたことがあります。



また、**青菜サンド**は、乳幼児それぞれで盛り付けを変えてみました。  
 乳児クラスでは、パンをスティックの形にパンをカットし青菜は子どもが食べる際に各テーブルについている担任が一人ひとりのパンに青菜をのせています。最初は青菜をのせることを渋っていた子どもも担任がおいしそうに食べる姿をみて「僕も青菜のせる！」とその後はすべて食べるようになりました。



幼児クラスでは、ミルクパン（丸パン）を横にスライスしてハンバーガーのようにし、おかずカップに青菜を入れ、青菜を自分でサンドしてもらいました。最初から青菜が挟まっていたら「減らしたい」子がいますが「はさむ」という体験がひとつ加わることで「少し食べてみよう」と思うきっかけが生まれまし

▼幼児クラス



はよまに組むようす  
 ぐりすいてい  
 どんぐりやド  
 食べやサンド  
 食サン

今回子どもが食べてくれたのは、一緒に食べる大人や周りの友だちがおいしそうに食べることで、自分でのせる（食べる）と決めること、その場でのせるという特別感があったからだと思えました。

食べられたという成功体験の積み重ねにより好きなものが増えていくこともあるのだと日々感じています。

お友だちが食べてるから食べてみよう



上手に挟めたよ

1月の食育の取り組み

**ぐりとぐらのカステラ**

▲まつぼっくり組  
 絵本『ぐりとぐら』に登場する「カステラ」を作りました。  
 フライパンいっぱいのカステラをクラスみんなで切り分け、おいしさも倍増です。



うどんづくり

▲やし組  
 『星の夜まつり』の日に『うどん』をつくりました。  
 「5回ずつ（生地を）振ろう！」など子ども同士で声を掛け合い協力しながら作る姿があり成長を感じました。子ども自身が好きな具材を選んでうどんの上にトッピングしたいだきました。



▲しいのみ組  
 「しやしやしきのりんごおいしそう」と作る前から興味津々。蒸している様子を見ると「お湯がポコポコしてきたー！」と前のめりでした。  
 蒸しパンの材料をさっそく覚えて復唱していつか覚えてくれていてに驚きました。

おすすめの食材

こんな症状の時、何食べる？

- 風邪** 粘膜の炎症にはのどごしが良く刺激が少ないものを選びます。スープや鍋料理は蒸気で呼吸を楽にし、うまみや栄養素を含むスープで水分補給ができます。
- 嘔吐・下痢** 症状がある時は水分補給に止め、症状が治ったら塩分・糖分を消化の良いおかゆ等で補給します。ペクチンを含む野菜や果物には整腸作用があるので合わせて取り入れます。
- 発熱** ゼリーやヨーグルト、プリンなど冷たくなめらかなのどごしの良いものを取り入れると良いです。発熱による汗で失われる水分、ミネラルを補給するために煮たりんご等の果物とヨーグルトを合わせるのもおすすめです。

**炭水化物**  
 ごはん、うどん、芋類など

**たんぱく質**  
 卵、豆腐、白身魚など

**野菜・果物**  
 柔らかく煮た人参・大根・かぶ・葉物野菜、りんご、バナナなど

**体調が悪いときの食事**

体調が悪い時の食事のステップとしては①食欲が出るまでは水分と電解質のこまめに補給する。②消化の良いものを摂る。③回復を促すために徐々に普通の食事に戻すことが基本です。

消化管に負担をかけない  
 メニューにすることがポイントです！

- ① 温かいもの（内臓機能を高めて免疫力アップ）
- ② 脂肪の少ないもの（消化管の負担を少なく）
- ③ 繊維の少ないもの（胃に留まる時間を短く）
- ④ 刺激の少ないもの（消化管の粘膜が荒れないように）

# 保健

文責 佐々木 優子



節分の行事を楽しみ、家庭も多いと思います  
が、思わぬ事故が起きることも。  
子どもは、かみ砕いたり飲み込んだりする力が  
不十分のため、豆が食道に入りやすく、  
肺炎や窒息を起こしたり、豆を鼻に  
詰めてしまう事例もあります。  
豆まき後の後片付けもしっかり  
気をつけたいですね。  
嘔み切りにくい海苔も注意です。



## 必ずお知らせください！

ご自宅で「肘内障になった」「熱性けいれんを起こした」「食べ物でアレルギー症状が出た」などの時は、必ず園にお伝えください。  
また、熱性けいれんや食物アレルギーで、症状が出た時の処方薬があり、主治医より園での預かりが必要と言われたときも速やかにご連絡ください。園医に相談のもと、必要なお薬をお預かりします。  
在園の方も、今までにありましたら改めてお知らせください。



園で緊急に受診する際にも必要な情報です。

腕を痛がっている。今までに肘が抜けたことがあったかしら…？

急に高熱が！  
一度、熱性けいれんをおこした子どもはくり返しやすいため心配！

## 花粉症のはなし

### ～子どもの花粉症が増えています～

花粉症を1歳前後で発症するケースも報告され、低年齢化しているのが特徴です。風邪と似たような症状です。  
子どもは症状を伝えることが難しいので、つらそうな症状が見られたら早めに耳鼻科や小児科を受診してみましょう。  
内服や目薬で症状を抑えてあげると、ずいぶん楽になるものです。



＜かぜと花粉症の違い＞			
かぜ	症状	花粉症	
ウイルス	原因	花粉	
37℃以上の発熱あり	発熱	ほとんど出ない あっても微熱	
それほど続けてない	くしゃみ	何度も続けて出る	
のどが痛み、咳が出る	咳	咳が出ることもあるが、 のどの痛みはない	
はじめはサラサラで 次第に粘り気が出て色も付く	鼻水	サラサラで透明	
ほとんど何の症状でもない	目	涙が出る、かゆみ、充血	
1週間程度	期間	花粉が飛んでいる時期	

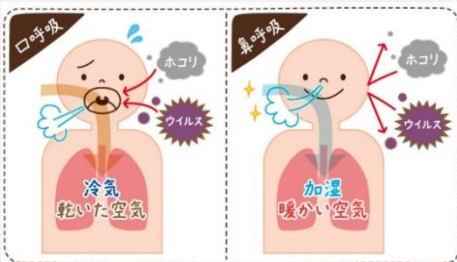
- 園では、空気清浄機の使用、モップ掛けや拭き掃除、年長児はうがいをしています。
- 花粉症の予防対策は、まずは花粉を多く吸い込まないようにすることが大切です。とはいっても、外で身体を動かして遊ぶことや換気も大切！なので、次のようなことに日ごろから気をつけてみてください。
  - ★ 園での外遊びの服はナイロンなどのシャカシャカ素材にする。フリースなど表面がけばだった服は避ける。
  - ★ 外から帰ったら、衣服や髪をはらう
  - ★ 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔を拭く。うがい・鼻かみを習慣化する
  - ★ 花粉の多い日には洗濯物や布団を外に干さない



## 鼻呼吸の大切さ

口がぼかんと開いていませんか？  
口で息をしていると、冷たい空気がそのまま口に入り口の中やのどが乾燥します。  
鼻は優秀なフィルターです。鼻毛や繊毛、粘膜がウイルスやほこりを捕まえて外に出します。

- 鼻呼吸 → 汚れた空気を清潔にして、加湿・加温をし、体にとって適切な状態で空気を取り込みます。
- 口呼吸 → 乾いた冷気がそのまま肺へ。気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎などの免疫異常、いびきや歯ぎしりなどの睡眠障害、歯並びの悪化やむし歯等の歯科的問題、さらには記憶力の低下、味覚異常、猫背といった一見呼吸とは関係なさそうな症状を引き起こします。



そこで…  
「あいうべ体操」をやってみましょう！！  
口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、鼻で息ができるように練習する体操です。

「あ」「い」「う」とゆっくり大きく口を開き、最後に「べ」と舌を伸ばします。  
声は出さなくても構いません。  
1日30回を目標に挑戦してみましょう。  
大切なのは、毎日続けることです。  
お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて親子で習慣にしてみませんか。



### ～口呼吸をうたがうケース～

普段から口がぼかんと開いている、いびきをかく、寝起きにぐずる、風邪や副鼻腔炎、中耳炎にかかりやすい、せきが続く、歯並びが悪い、口臭がある、口を開けて食べる、落ち着きがない、猫背などの姿勢不良

# おはなしのへやだより

No.4 その1

文責 堀家 明美

『やまば山のモッコたち』の作者、富安陽子さんの講演を聞く機会がありました。そうです！やし組の子どもたちがモッコになったり、樋口さんが山守のおじいさんになったりして、音楽を楽しんだ、あの「星の夜まつり」が描かれている『やまば山のモッコたち』です！

富安陽子さんは、やまば山のやまばかあさんそっくりのどんぐりまなこで、5ご自身の子ども時代の事など軽快な語り口でお話しされ、中でも大ぼらふきのご家族の話が私は印象に残りました。子どもの頃の富安陽子さんが本気で信じるような愉快な話

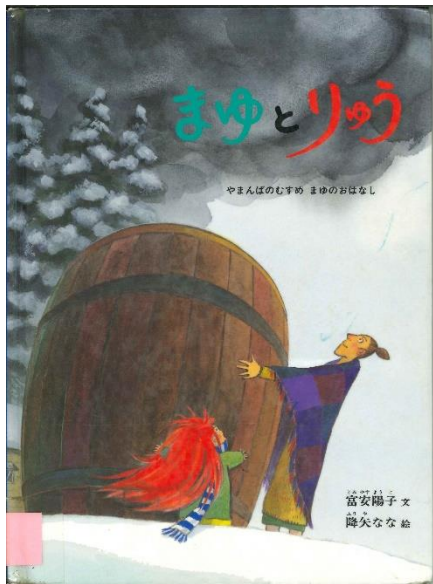


や怖い話、不思議な話をたくさん聞かせてくれたご家族だったそうです。

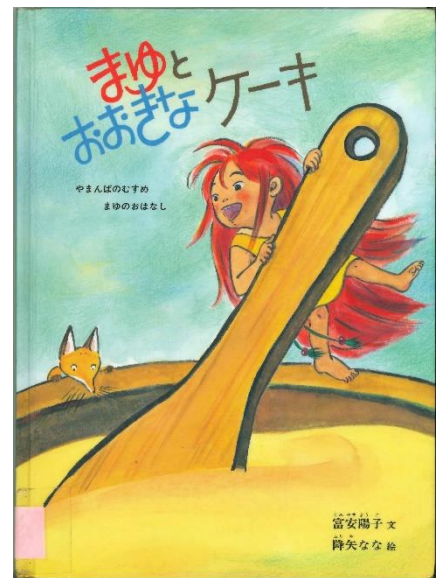
どきどき、わくわくする世界に触れさせてくれる大人が側にいて、生活の中に生き生きとした物語があるって素敵なことだなあと感じました。

保育園の子どもたちにも豊かな物語の世界を楽しんでほしいです。

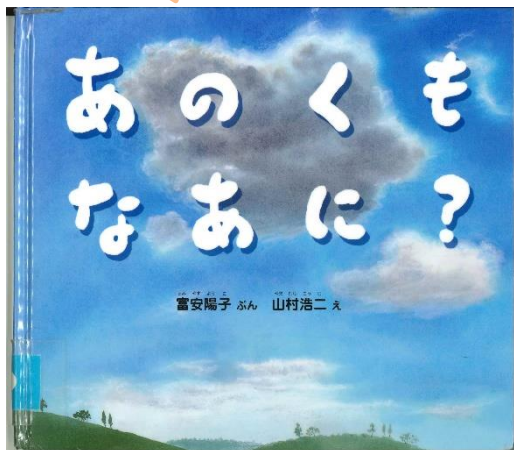
そんな富安陽子さんの作品がおはなしの部屋にも何冊かありますのでご紹介します。ぜひお手にとってみてください。



『やまば山のモッコたち』は児童書なので挿絵が少しあり、文字でお話が語られていきます。この児童書に登場するやまばの娘「まゆ」や「やまばかあさん」を中心とした短いお話が何冊か絵本として出版されています。春になると訪れてくるお客さまのため、おなかをすかせたおにのため、やまばかあさんが振舞う料理が魅力的です。まゆのケーキの作り方も大胆で驚かされます。



「あのくも なあに？ なんだろね。〇〇ぐもだよ、あのくもは」とリズム良く語られる、色々な雲の物語。昨年度のくり組が、空を見上げては、雲が何に見えるか想像を膨らませていました。自分だけの雲の物語を作りたくなります。



この絵本は鬼がスーツを着て会社に出勤して行く…という富安陽子さんの初夢から生まれたのですって！絵を描かれた大島妙子さんが「おにがわら けん」と書いた名刺を下絵に描いていたところからさらにお話が広がっていったそうです。



# おはなしのへやだより No.4 その2

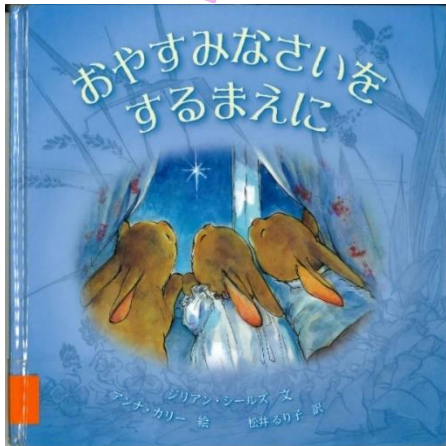
落ち着いた色調の絵と、穏やかな言葉で周りの生き物たちに「おやすみ」と語り掛けていきます。

ばんごはんを食べて、お風呂に入って今日あったいいことを話して...うさぎの親子が眠りにつくまでの温かな時間がえがかれています。

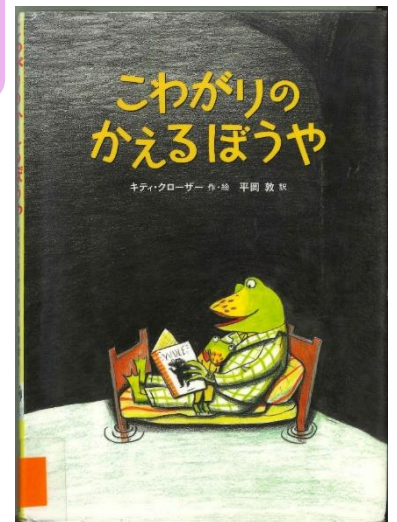
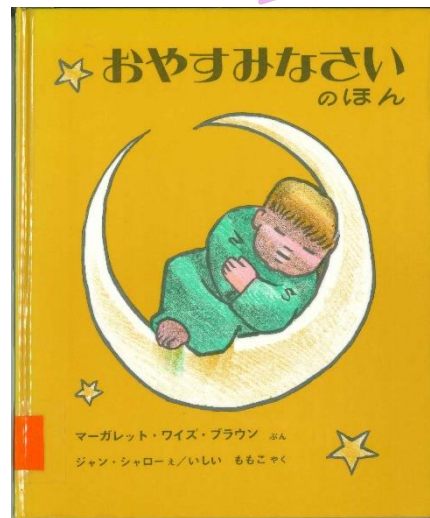


お風呂の中や、寝る前に聞いた家族の語るほら話、創作話、昔話を聞いた記憶が残っているという話を聞くことがあります。大好きな人が語る『おはなし』を聞きながらいつの間にか眠りにつくのも心地よいものです。

眠りにつく前にゆったり繰り返される優しい言葉が心地よい絵本、しっかり受け止めてくれる大人がいる安心感に心温まる絵本など、ご家庭でこそ楽しめそうな絵本をご紹介します。



ねむたい ことりたち、ねむたい さかなたち、ねむたい ひつじたち...美しい言葉で、眠りに向かう世界が綴られます。

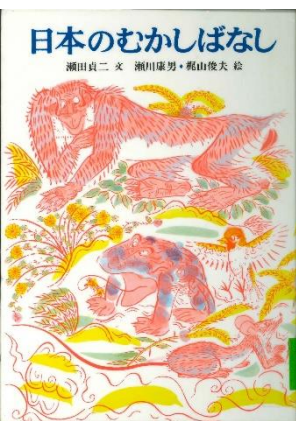


こわがりのかえるぼうやが一人で眠ろうとしますが、聞こえてくる物音からこわい想像をしてしまい、なかなか眠れません。ママとパパはあの手この手でぼうやを安心させようしますが...頼れるパパだなあと納得のラストです。

もしもぼくが鳥になったら、どれがぼくかわかる?...次々と、色々な動物になっても、おかあさんには、ちゃんとわかるのです。



「ねえ、どれがいい?おしろでしよくじ、ききゆうで あさごはん、かわで おやつ」ユニークな選択肢が次々と現れてきて、「どっちも捨てがたい」「どれも嫌だ〜」あなたなら?自分なら?と意見を交わしながら眺めても楽しそうです。



こちらは選択肢が二つ。「ねえ どっちがすき?ふかふかパンツとぶかぶかセーター」小さな子どもたちにも分かりやすい選択肢と躍動感あふれる絵です。



昔話が13篇、語って聞かせてあげたいです。



