

今月の植物

何の冬芽? こたえは↓↓↓

# さくら新聞

令和6年1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



～笑顔de共育で～



月の主題：お正月遊びを楽しもう  
 保育のねらい：新しい年を迎え、伝承あそびやお正月あそびを楽しむ



## 段取り7分に仕事が3分

新しい年を迎え、令和5年度の保育の締めくくりの時期となりました。  
 『一月往める二月逃げる三月去る』と云われます。大人にとっては何かと  
 気忙しい日々ですが、5歳児クラスの子どもたちは卒園、就学に向け、0歳  
 児から4歳児クラスの子どもたちは進級に向けて、各クラスの年間目標を  
 念頭におきながら、1日いちにちを大切に過ごしていきたいと思ひます。

さて、保育は『段取り7分に仕事が3分』だと常々感じています。実  
 際の表に見える仕事は全体の3分。その3分を輝かせるための準備、苦勞  
 勞力にこそ惜しみ無く力を入れることが大切という意味です。

毎月各クラスの会議で、次月はどんなことを大切にしておこうか、ど  
 んな生活や遊びの環境を用意しようかと話し合いのときをもっています。  
 子どもたちが、どんなことに興味をもっているか、どんなことに関心をも  
 ってほしいかを担任で話し合い、段取り（生活や遊びの環境の準備）をた  
 てています。

0歳児クラスを例にあげると、外あそびから部屋に戻る際に、  
 【 帽子をしまう → 上着をかける → 手を洗う 】



の生活の流れが目に見える形（生活動線）の環境になるようにして  
 います。大人が段取りをたてておくと、0歳児クラスの子どもであつても、  
 毎回大人が声をかけなくても流れを捉えて、自分で出来るようになってい  
 きます。子どもが言葉を話し始める小さい頃から、見とおしをもてるよ  
 うな環境づくりや声がけを大切にしたいと思ひます。気持ちの切り替えに  
 時間がかかる時期には、例えば「お皿を洗って、洗濯物を干したら保  
 育園に行こうね」と2つ先のことを伝えておくと、「さ、保育園行くよ」と  
 急に言われるよりも、気持ちを切り替える準備ができ、先の見とおしを  
 もって活動することがつながります。大人の『段取り7分に仕事が3分』が、  
 穏やかな日々、気持ちのゆとりにつながっていくと考えています。（文責：有馬聡子）

令和六年

謹んで新年の

お慶びを申し上げます

昨年は、園の運営にご理解、ご協力を賜り  
 まことにありがとうございます  
 心より感謝申し上げます  
 本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます



石神井町さくら保育園

職員一同

## 1月 行事予定

日	曜日	内容
4	木	保育開始日
9	火	身体計測（乳児） おはなし会
10	水	身体計測（幼）
11	木	ふれあいランチ
17	水	さくらアートくらぶ（4歳児） ニコニコフォト
19	金	星の夜まつり（5歳児）
24	水	0歳児健診
25	木	しいのみぐみ保護者会（2歳児）
26	金	くりぐみ保護者会（4歳児）

\*実習生のお知らせ：1/29～2/10⇒白梅学園大学  
 ・絵本貸出：1/11（木）スタート  
 ・ゲーム貸出（4歳児 5歳児クラス・在園児の兄弟）  
 新年最初の貸出 1/10（水）スタート  
 貸出日：毎週（水）・（木）・（金）  
 返却日：毎週（火）までに  
 \*避難訓練は予告なしで実施します。

# キッチン



文責 井出 七穂

新しい年が始まりました。今年も子どもたちの好きな食べ物が増えるように、美味しい食事づくりを頑張っていきます！

今年の人日の節句(1月7日)は日曜日です。保育園の七草粥は5日のおやつに提供します。

毎年、七草粥は子どもたちから大人気で、年度末に行っている、

やし組さんへのリクエストメニューにランキンする程の

人気ぶりでした。年末年始でたくさん使った胃腸を休めましょう。今年もお楽しみに！



## 週末クッキング講習会「しらすトースト」

### デモンストレーション&試食

★1月26日(金) 16:00~18:00(15分ずつ)  
(自由入場のため途中からでも大丈夫です。  
お気軽に参加ください)

お迎え前にサクッと15分のクッキング講習会はいかがですか?土日に試したい、簡単だけど愛情たっぷりの料理を教えます。オリーブ油と青のりが香るしらすトースト。子どもたちはもちろん。大人も大満足のおすすめレシピです。

## おいしいね!なんでも食べられるよ!

保育園では、子どもたちと一緒にクッキングや、栄養についてを話し、日々食育を行っています。食育をした日は子どもたちの食べ進みも良く、いつもより美味しい!と言ってくれます。

好きなメニューはより食べてくれますが、苦手な食べ物でも進んで食べてくれるので嬉しくなります。果物が苦手な幼児クラスでは、おやつの前にみんなの目の前で皮をむいてあげるだけで、残す子が大幅に減りました。

野菜が苦手なクラスには、昼食前に野菜の和え物を目の前で和え、味見をしてもらう。すると、昼食には、苦手だった子も進んで食べてくれました。

味付けご飯の苦手なクラスには、自分たちでラップを使っておにぎり作りをしました。「みて、こんな形にしてみました!」とお互いに見せ合いながら楽しく会話をしながら、たくさんの子がおかわりをするほどでした。

食べる事が出来たのは、その場限りだったとしても「食べられた!」という自信には繋がっているといます。そうして「好きなものが増える」にまた一歩近づいていくのではないかと考えています。子どもたちだけでなく、人にとって「体験」というのは、おいしさを感じる一つの要素だなと感じることのできる出来事でした。

キッチンのカウンターからは、ガラス越しに調理室の様子が見えるので子どもたちは通るたびに、様子を見て今日のご飯は何かなくと覗いてくれます。見に来てくれた時は、今日のご飯は〇〇だよ。〇〇はこんな料理だよ!という会話をします。すると、嬉しそうに急いで同じクラスの子たちに報告しに行き食事を楽しみにしてくれています。この前は、今日の魚

はマグロだよ、と教えてあげると「僕は絶対に減らさない」といい、いつもは減らしていた魚も、しつかりと食べていました。もし、好きな魚ということに気が付いていなかったら減らしていたと思うと、子どもたちとの会話が大切だと思ったと同時に、会話がきっかけで食事の意欲につながったと感じ嬉しくなります。

幼児クラスになると、食育が終わった後の廊下で、今日はやってくれてありがとう!楽しかったよ。と感謝の言葉をかけてくれる子がたくさんいます。

また、私が白いエプロン姿をしてキッチンから出てくるところを見て、「ご飯を作る何かが始まるんだ」とすぐにわかり、保育室から、「ねえねえ今日もおにぎりする?」と質問してくれる子もいました。そうやって何日も経った後でも、食育でやったことを楽しい思い出として記憶に残ってくれているんだなと実感しました。食育=教育的なものではなく、子どもたちが「楽しい」と思ってくれていることが、食育をやってきて、なによりも良かったと思える瞬間です。

食育と聞くと、とても準備がかりそうで、過程ではそう簡単に出来ないのでは?と考えている方も多いと思いますが、実際はそうではありません。

私たちは、食に関するすべての食育だと思っています。ご家庭で、普段から行っていること全てに食育は繋がっていきます。

今月は子どもたちに伝えていきたい家庭の食育を紹介していきたいと思えます。

## 子どもたちに伝えていきたい家庭の食育

その1

### おかいもの・食材選び

生鮮食品はできるだけ状態の良いものを選んで購入しますよね。かごに入れるときに「このキャベツは大きくて茎の色が綺麗だからこれにしようかな」と選んだポイントを子どもたちに伝えてみましょう。子どもに選んでもらう時は、たくさんの中からどれがいい?と聞くよりも、良さそうなものを2つ手に取って、どっちがいいかな?と聞いてみるといいですね。食材をよく見るきっかけになりそうです。



その2

### 台所の音・匂い

ジャーつと水の流れる音、トントンまな板と包丁の音、クツクツ煮炊きする音を聞かせてあげましょう。湯気が立ちふたを開けるとポワンという匂い、ご飯が炊けた匂い、ハンバーグが焦げた時の匂い...台所の色々な匂い嗅いでみましょう。食事ができるまでの「音」や「匂い」で五感を刺激し、食事までの時間をワクワクしながら待ちます。最初から最後まで見せなくても、いいとこ取りで十分わくわく!湯気は熱いので火傷注意!蓋を開ける時は顔を近づけすぎないようにしましょう。



その3

### 食事の準備をする

ご飯を食べるのに、食事のとれる状態にするのは大切です。テーブルの上に出したものを片付けて、テーブルを台布巾で拭く、お箸を並べる。難しくなければ食器を運んでもらうのも良いでしょう。最初はお手伝いとして参加してもらい、だんだんと当たり前になるようにしていくといいですね。大人になっても食事の準備は大切です。食事時間の切り替えが、スムーズにできるといいです。



# 寒の魚



寒の季節においしい魚あり！

今年1月6日から小寒、1月20日から大寒に入ります。一年の中で最も寒い時期である寒の季節。この季節に美味しい時期を迎える「寒の魚」というものがあります。みなさんは「寒ブリ」を聞いたことがありますか？脂の乗ったとても美味しいブリの事です。じつは、ブリの他にも寒〇〇と呼ばれる美味しい魚たちがあります！

## 寒サバ



真サバ、ゴマサバ...とサバにはいろんな種類がありますが、冬のサバならどれも、たっぷりの脂がのっています。購入するときのポイントは、できるだけ大きな魚を選んでください。大きな個体になればなるほど脂がのっているとされています。おすすめの食べ方は、シンプルな塩焼き、大根おろしや柑橘でさっぱりとさせると食べやすそうです。

## 寒サワラ



魚特有の臭みも少なく、身もふっくらとして食べやすいサワラは、保育園でも人気の魚です。サワラは漢字で「鱈」と書き春が旬なことで知られていますが、冬のサワラは産卵期前で最も脂がのっていて春とはまた違った美味しさがあります。おすすめの食べ方は、西京焼きです。他のみそよりも塩分が低く、甘みのある白みそが子どもたちの好きな味付けだと思います。

## 寒ダラ



冬が旬でよく知られているダラです。山形県には、寒鱈汁(どんがら汁)と呼ばれる冬の味覚があるそうです。ぶつ切りにした脂の乗ったダラをみそ仕立てにして熱々いただきます、身が固くならずにはほろりとした食感のダラに、ぴったりの調理方法です。鍋や煮込み料理がおすすめです。

## 寒シジミ



夏と冬に旬のあるシジミですが、冬になると寒い季節を越すために、砂の底深くに潜ります。そのためたっぷりと栄養を蓄え、身の大きさも通常よりも一回り大きくなります。保育園では、二枚貝が出ないので是非ご家庭で、冬の味を楽しんでみてください！

今年度は魚が苦手な子が多く、度々魚をテーマに新聞や、掲示で取り上げてきました。だんだんと子どもたちの興味が出てきたこと、そして積極的にご家庭の食卓に魚を並べて下さる方が本当に多く、最近では魚を食べしてくれる子が増え、魚が好きだといってくれる子も多くなってきました。こうして、苦手だったものが食べられるようになり、さらには好きな食べ物になってくれることがとても嬉しいです。



## 1月11日(木) お楽しみランチ・鏡開き

今月のお楽しみランチは、新年にぴったりなおめでたい献立になっています。この日は鏡開きなのでおやつには、塩あられを提供します。飾っていた鏡餅ではなく、あられ用のかきもちを揚げて塩だけで優しい味に仕上げます。

### おひる

- ・しらすご飯
- ・そうめん入り 鶏肉と小松菜のすまし汁
- ・松風焼き
- ・煮しめ
- ・さつま芋の甘煮

松風焼きは扇形にカットし縁起のいいひと品に！



しましまにした皮が市松模様風になっているのがポイントです

紅白のそうめん入りでおめでたい

しらすと三つ葉を混ぜ込んだ香り高いご飯になっています

### おやつ

- ・小豆入り抹茶蒸しパン
- ・塩あられ
- ・牛乳



甘く炊き上げた小豆と色鮮やかな抹茶が香る和の蒸しパンです！



# 保健



文責 佐々木 優子

新型コロナウイルスが5類に引き下げられて初の年末年始でした。制約からやっと解放されて、ありふれた日常やお正月が過ごせたのではないでしようか。

園では、引き続き胃腸炎などの感染対策に努めながら、寒い冬を楽しく生活していけたらと思っています。

## コドモンに関するお願い

当日の欠席・遅刻の連絡は**9時まで**にお願いします。

9時以降の欠席連絡は**電話**でお願いします。

体調不良でお休みの場合**病欠**と入力していただき、

①いつから②どんな様子(体温や症状)③受診の予定や結果

などもお知らせしていただくと状況把握がしやすいです。

感染状況把握などの理由で、保育園からお電話し、お子さんの様子を伺わせていただくことがあります。



## 感染症の季節 を乗り切りましょう!

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

感染症にかかると進行が早く重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が早く回復します。登園は無理せず、症状によってはご家庭でゆっくり様子を見てすごしていただくようお願いすることがあります。

#### 前日から



#### 24時間以内に

- \*下痢をくり返す
- \*嘔吐が何回かあった
- \*38℃以上の熱が出た
- \*解熱剤を飲んだ

どれかひとつでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられている時に無理をすると、ぶり返す恐れがあります。

#### 夜間に

- \*咳が出たり、ゼイゼイしてあまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力をうばいます。

#### 朝に...

- \*体温が37.5℃以上
- \*平熱より1℃高い



#### 朝食を食べたら

- \*吐いた
- \*下痢をした

体調が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も注意です

- 目やにがひどい
- 皮膚にポツポツ
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い

朝は通常なら体温は低めです。37.5℃を超えていたり、平熱より高めの場合は日中に熱が上がる危険があります。



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時にご相談ください。



熱がなければ登園してもいいのでは？

回復期に無理をして登園してしまうと、疲れが出る昼頃に体調不良のお電話するということが少なくありません。「もう1日大事をとる」ことで早めに回復します。



どうしても休めない仕事があります。お迎え要請があっても行けません。

急性期を過ぎていたり回復期でしたら、病児・病後児保育をおすすめします。小児科医・看護師・保育士のもと安心して預けられます。練馬区のHPにも一覧が載っています。



そうはいつでもそんなに仕事を休むわけにはいかない！ですよね。保護者の仕事状況はそれぞれです。「朝からは休めないけど、お迎え要請があれば早退できる」「この時間だけは外せないけど早めにお迎えできる」など伝えていただけたら、保育園で何らかの対応ができることもあるので、ぜひ相談してください。