



今月の植物

何の実? こたえは↓↓↓

さくら新聞

～笑顔de共育て～



令和5年12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：楽しい師走
 今月の保育のねらい
 師走の雰囲気を楽しむ

保育園の姿、家庭の姿

文責：樋口 正春

二〇二三年も残すところ1か月足らずになりました。コロナ問題も完全ではないけれど終息を迎え、保育園での子どもたちの生活も元に戻ってきました。

そんな中、各クラスで保育参観が続いていますが、子どもたちの様子はいかがでしたか。

4月にスタートした時に比べ、ずいぶん成長したことを感じられた方が多いと思いますが、子どもたちの一日一日の成長には驚かされます。参観されている保護者を見かけると声をかけさせていただいています。その時に、特に乳児クラスにおいては、遊んでいる様子や遊んだ後の片づけ、食事



を食べ終わって自分でベッドに行って寝る様子などが家庭にいたる時に比べて、同じ子どもとは思えないほどしっかりと驚かれる方がほとんどです。「あれ本当にうちの子なんですかね(笑)」と言われた方もいて、それをお聞きして、子どもたちはあの幼い年齢でも「保育園という社会で生活している」ことを自覚して、集団生活に一生懸命適応しようとしているのだということをお伝えしています。

家庭から離れて、寂しい思いを持ちながらも見守ってくれる大人やたくさんの方々と一緒に、朝から晩まで楽しく遊び、時に

大きくなったね会



子どもたちの成長を保護者の皆様と共感できることを願って、4歳児・5歳児クラスで『大きくなったね会』を実施いたします。

子どもたちに過度な負担を強いて練習させることなく日々の保育の中で身に付けた力や成長した姿を楽しく表現できる会になればと願っています。

12月 行事予定

日	曜日	内容
1	金	大きくなったね会 (4、5歳児親子) ニコニコフォト
5	火	身体計測(乳児)
7	木	身体計測(幼児)
8	金	ふれあい環境学習(5歳児クラス)
12	火	おはなし会
13	木	歯科健診 アートくらぶ(4歳児クラス)
20	水	0歳児健診
27	水	もちつき(鏡餅づくり)
28	木	保育最終日

- 絵本貸出日：7日、14日、21日
- ゲーム貸出(4歳児5歳児クラス)
貸出日：毎週(水)・(木)・(金)
返却日：毎週(火)
- *今年最後の貸出は22日(金)です。
新年最初の貸出は1/10(水)です。



と励まされています。

お知らせ

保育最終日 令和5年12月28日(木)

*令和5年12/29(金)
 ~令和5年1/3(水) 休園日

保育開始日 令和5年1月4日(木)

子どもたちに必要な栄養素 **カルシウム**

日本の食文化では、不足しやすいのがカルシウムです。成長期の骨や歯を強くするために必要なカルシウムですが、意識しないと充分にとることがむずかしい栄養素です。

また、カルシウムは排便、排尿と一緒に流れて行ってしまいますので、毎日欠かさず食べていきましょう。さて、カルシウムの多く含まれている食材といえば…「牛乳」が頭に思い浮かぶ人が多いかと思いますが。

では、その牛乳はどれくらい飲んだらよいのでしょうか？今回は、子どもたちに必要な目安と、カルシウムが含まれるその他の食材をお伝えしていきたいです。




必要なカルシウムの量(1日当たり)


年齢	推奨量
1~2歳(男女)	422mg
3~5歳(男女)	560mg




厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2020年度版




保育園の食事では、カルシウム量を230mgに目標に献立を立てています。ご家庭で乳児200mg前後、幼児330mg前後摂れると良いですね。その日の献立や、子どもたちの食べる量によっても変わってきます

カルシウムを多く含む食品

牛乳	ヨーグルト	プロセスチーズ
		
コップ1杯 (200g)	1パック (100g)	1切れ (20g)
220mg	120mg	126mg

ししゃも	ひじき
	
3尾 (70g)	煮物小鉢 (50g)
149mg	140mg

小松菜	水菜	切干大根
		
1/4束 (70g)	1/4束 (50g)	煮物小鉢 (15g)
119mg	105mg	81mg

木綿豆腐	納豆	厚揚げ
		
1/2丁 (150g)	1パック (50g)	1/2丁 (100g)
180mg	45mg	240mg

強い骨を作るには…

カルシウムは体内の吸収率が低いので、ビタミンDと一緒に摂ると吸収をサポートしてくれます。ビタミンDはイワシ、サケ、干しシイタケ、きくらげに含まれています。それだけでなく、たくさん日光に浴びることで皮膚から作られます。また、ジャンプやかけっこなど骨に刺激を与えることで強くなっていきます。

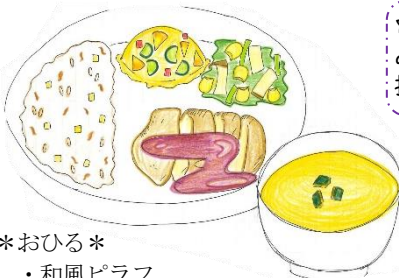
バランスよく食べて、適度に運動し、子どもたちの骨作りしていきましょう！

参考文献： 農林水産省：大切な栄養素カルシウム

12月25日 ★クリスマスおたのしみランチ★

今月のお楽しみランチは、「和のごちそう」をテーマにメニューを考えました。

特別感だけでなく、食べやすく、いつもと変わらず安心して食べられることを一番に考え、組み合わせや盛り付けを工夫しました。キッチンでは何度も話し合いアイデアを練り、納得のいくまで試作を行いました。担任はクラスの子どものことを思いながら、たくさんの意見を出してくれました。今月の食育ボードでは、よりお楽しみランチを楽しみにしてもらえそうな掲示になっています。ぜひご覧ください。



おひる

- ・和風ピラフ
- ・南豆腐のぼんずソースかけ
- ・さつま芋のマッシュサラダ
- ・ほうれん草とコーンのソテー

☆乳児☆ この味ならみんなが好きそう！と担任が選び決めました

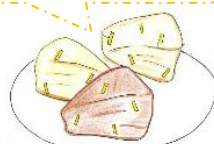


おやつ

- 乳児：オレンジスコーン
- 幼児：オレンジスコーン
- ココアスコーン

マーマレードを生地に練りこみました。オレンジの香りがふわっと広がります。

☆幼児☆ 2種の味をバイキング風に自分で選んでもらいます！



文責 井出 七穂

今年も残りひと月になりました。クリスマスにお正月とごちそうが並ぶ季節です。お腹の調子をみながら食事作りしていきましょう。お腹にやさしい食事作りについては、さくら新聞10月号に掲載しています。参考にしてください

☆レシピ☆ 6個分

カルシウム満点ブレッド

(カルシウム量 92mg/1個)

- 材料・小麦粉 120g
- ・ベーキングパウダー 3.6g
 - ・スキムミルク 24g
 - ・三温糖 30g
 - ・牛乳 60g
 - ・芽ひじき 0.6g
 - ・チーズ 30g
 - ・バター 30g

作り方

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルクをふるってボウルに入れる。
- ②ひじきを軽く茹で、小さく刻む。チーズは角切り、ピザチーズならそのまま。
- ③牛乳に三温糖を入れよく溶かす。
- ④①の粉の中に③とひじきを入れ混ぜる。チーズ・溶かしバターを順に入れ練らずに混ぜ、6個に丸める。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで20分焼く

12月22日 「冬至」

一年の中で、最も昼が短くなる日です。古くから日本では、この日を境に昼が長くなることから運気が回復するといわれていました。そこで『ん』の2回付くものを食べて『運氣』を呼び込もうというゲン担ぎの日でした。南瓜(なんきん)、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、饅頭(まんどう)は冬至の七種と呼ばれ食べられていました。実は、これらの栄養あるものをたくさん食べて冬を乗り越えるための知恵だったと聞きます。保育園では昼食に「かぼちゃのそぼろあんかけ」が出ます。お家では、野菜たっぷりのほうとうなど夕食にいかがでしょうか

12月27日 「おもちつき」

保育園でおもちつきを行います。ついたお餅で鏡餅を作り、新しい年を迎える準備をします。おやつでは「だまこもちの芋しるこ」を出します。だまこもちとは、米が粒が残る程度につぶし丸めたものです。今回は、さつま芋入りの小豆でお汁粉にしています。お餅は窒息の可能性がある為出せませんが、少しでも行事の雰囲気を感じたいという願いを込めて、少しでも行事の雰囲気を味わえるような献立を考えてみました。年明けの鏡開きでは揚げたてのかきもちを出す予定です。

歯科健診のお知らせ

12月13日(水)
9時30分～

年2回の全園児対象の歯科健診があります。

当日健診出来ないお子さまは別日に直接竹下歯科に受診となりますので、当日はなるべくお休みのないようお願いします。



ツルツルココロ



寒くなり、お家の中で過ごす時間が増えますね。
冬は、暖房器具でのやけどや、慣れない食材での誤飲窒息に注意しましょう。
子どもの事故は、大人の配慮で防ぎましょう。

保健

文責 佐々木 優子



子どもが頭を打ったら・・・？



子どもは頭が重く、バランス感覚が未発達なため転びやすく、頭を打つことが多いですね。

生後6か月くらいまでの乳児は頭蓋骨がやわらかく薄いため、ベッドから落ちたくらいの軽い衝撃でも脳内出血などの重度な状態になる可能性があります。ハイハイの頃には頭蓋骨が少し強くなり、1歳を超える頃にはだいぶしっかりとって、ベッドから落ちたくらいでは重症になる危険性はとても低くなります。この頃には、階段や遊具での転落事故が多くなっていきます。

頭を打ったら、打撲部だけでなく、その時の状況から危険度を考えることも大切です。

床や地面の硬さや、転落の高さなどに注目してみましょう。

畳・じゅうたん・草地・木材などの場合では頭にかかる衝撃が弱いため、1歳以上の子であれば、1m以内の高さから落ちてもほとんど大事になりません。しかし、コンクリートやアスファルト・石・鉄板などは30～50cmの高さでも重症になる危険性があります。

目安	要注意	リスク低め
年齢	6～7か月以下	おおむね1歳ころ～
高さ	1m以上	1m以内
場所	衝撃の強い場所 石 コンクリート アスファルト 鉄 タイル など	衝撃の弱い場所 畳 じゅうたん フローリング 草地 砂地 土 木 など

すぐに救急車を呼ぶとき

- ・意識がない(短時間でも)
- ・けいれん
- ・おう吐を繰り返す
- ・大量出血
- ・変によく眠って起きない、ぐったりしている
- ・打ったところが異様にへこんでいる など



- ぶつけた時に、すぐに泣く、呼びかけに目を開けて普段通りの受け答えができる、視線が合う、元気であれば、上記の症状に注意しながら1～2日間は様子をみます。
- 自宅で頭を打った時はお知らせください。園でも注意して様子をみます。

年末年始は・・・かかりつけ医の休診日の確認を！ 帰省・旅行先にも健康保険証を持参しましょう。

応急処置	止血	たいていの出血は、清潔なガーゼをあてて圧迫すれば止まる。大きな傷や深い傷、出血が多い時は医師に見てもらう。
	やけど	すぐに流水で流す。水ぶくれができたり、手のひら以上の範囲のやけどはすぐに病院へ受診する。
救急車を呼んだ方がいいのか迷った時	◆東京消防庁救急相談センター：#7119 または 3212-2323(24時間)	
中毒110番 (たばこ、医薬品などを誤飲して中毒になった時の緊急相談)	◆つくば中毒110番 :029-852-9999(午前9時～午後9時) ◆大阪中毒110番 :072-727-2499(24時間)	
医療機関案内(24時間対応)	ひまわり(東京都医療機関案内サービス) :5272-0303	
子供の健康相談室(小児救急相談)	#8000 または 5285-8898 平日:午後6時～翌朝8時 土日祝日・年末年始:午前8時～翌朝8時	

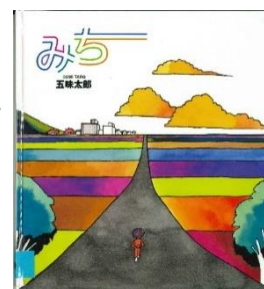
おはなしのへやだより No.3

ご家庭で絵本を楽しんでいる様子を連絡帳からご紹介いたします。何度も読んでもらっている絵本の言葉を覚えて口ずさんだり、絵から思わぬ発見をしたりして楽しんでいる様子が目に浮かぶようです。ご家庭でどんな風に絵本を楽しんでいるのか、引き続き、教えていただくと嬉しいです。



『おきたらごはん』という本をかりました。動物の写真がたくさんで、とっても楽しんでいる〇〇ちゃん。今朝も起きたら、「おきたらごはん見るー」といって、いろんな動物が朝ごはんを食べている姿に興味深そうに見ていました。 しいのみ組

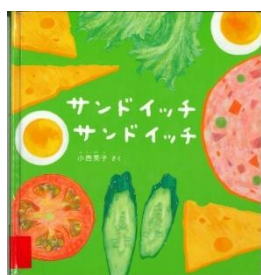
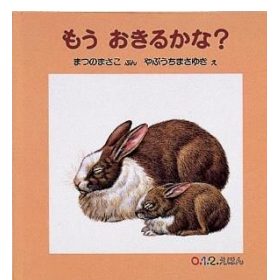
五味太郎の絵本『みち』を借りて読みました。充分読み込んでいるようで、「いっぽんみち、わかれみち、」と朗読していました。しいのみ組



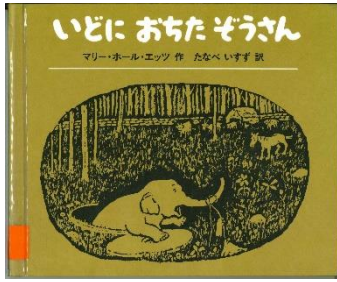
『カレーライス』の本を借りたのですが、夕飯もカレーライスでした。お腹が空いていて、山盛りおかわりしていました。 しいのみ組

お借りした『もう おきるかな?』を読むと、どうぶつが起きたページで「おはよ!」と言っていました。 どんぐり組

『カレーライス』の本を借りました。帰りに同じクラスの友だちと会って、借りた本が一緒で「いっしょだね!」とうれしそうでした。家で読みましたが、カレーライスができあがると「おかあさんもたべる?」と、スプーンでご飯とルーをすくって食べさせてくれました。「サラダも」とサラダもしっかり食べた〇〇ちゃんでした。 しいのみ組



『サンドイッチサンドイッチ』を貸りました。「保育園にあるの。これ好きなの。」と教えてくれました。レタスやトマトを「パッ!」とのせたり、マヨネーズを「チューチュー」とかけたりして一緒に楽しみました。 くるみ組



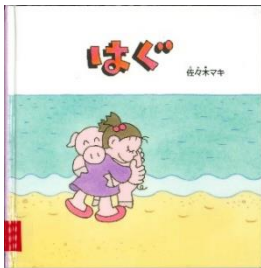
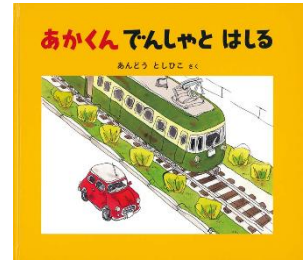
『いどにおちたぞうさん』という絵本を借りて読んだら
けらけら笑っていて、最後ぞうさんが助かったら「良
かったねえ」と嬉しそうでした。 しいのみ組

『わにわにのおふろ』を
借りてくるとすごく嬉しそ
うでした。「オーイー」
のセリフを私が読む前に
言っていて、園でも楽し
んでいるのが伝わりました。
ノリノリ具合が面白
かったです。 くるみ組



お風呂をイヤと言いはじめた
ので楽しく入ってもらおうと
2週前に借りた『わにわにのお
ふろ』が読みたいと言ったの
で昨日また借りました！ わに
わにはお風呂がだいすきで
す、と読むと「〇〇ちゃんもだ
いすきですおふろー」と文を足
してくれます。 わにわにが
「うりうりオーイー」と歌うと
ころが気に入ったようで実際に
鏡に向かってオーイー♪と
楽しんでいました。 くるみ組

『あかくんでんしゃとはしる』は各ページに、地味にカラスの絵が出てくるので、〇〇と一緒に、カラスどこかなー？と見つけながら読んでみると、実は乗客の頭から飛んで行った帽子を届けてくれる様子が描かれていて、〇〇も「カラスが返してくれたねー」と楽しんでいました。 しいのみ組

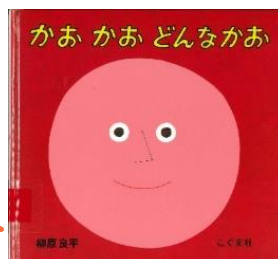


先週お借りした絵本「はぐ」が我が子的に大ヒットで、何度も読んでと言われたり、本がない時にも「はぐ、はぐ」と言ってぎゅーしてくれます！
初めて話した英語になりました！ くるみ組

昨日は『おでかけのまえに』を借りて帰ったのですが、それを読んだ〇〇が私に「いつも〇〇ちゃんがおこられるやつがあったよー」と言うので見てみたら、女の子がメイク道具を勝手に使ってお化粧の真似っこしているシーンがあり、これかーとなりました(笑) しいのみ組



『かおかおどんなかお』好きなんです！
さっそく家でも読んでみました。私が絵と同じ顔をすると大笑い、〇〇ちゃんも同じ顔をしようとするのですが、結局白目！笑 家族で大爆笑でしたー。 くるみ組



昨日借りた、『かおかおどんなかお』を読んでみたら、先生のおっしゃる通りかなしいかおで、なでなでしてあげてました！可愛かったです。 どんぐり組

