



今月の植物



何の実? こたえは↓↓↓

# さくら新聞

～笑顔de共育で～



令和5年11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：秋の自然にふれよう

今月の保育のねらい：

- ・季節の変化や自然の美しさを知る
- ・秋の自然を感じ、木の実や落ち葉などで遊ぶ。



## 憧れの気持ち・真似っこからの成長

生後1か月近くになると、赤ちゃんは「ンコー」と声を出すようになります。これは赤ちゃんが人を求めている姿です。大人はまっすぐに目を合わせて「ンコー」と応えてやる。すると赤ちゃんはこちらに目を向けて「ンコー」と言う。これが赤ちゃんとの会話のはじまりです。まだ言葉が話せなくても、目がはっきり見えない赤ちゃんが頼りにするのは、自分に向けられた優しい声です。それを求めて声を出しても何も返ってこなかったら、赤ちゃんは不安になり、何度繰り返しても返ってこなかったら、赤ちゃんは声も出さなくなるし、人の顔も見なくなる。この時期に人を求めたら応えてもらえる体験が、声をかけられたら相手の目を見る、相手の目を見て話す、話を聞くという、人と人とが心を通わず第一の土台形成につながります。



赤ちゃんが目を合わせられるようになると「にぎにぎにぎ」や「てんこてんこ」などの手あそびをやってあげると、しばらくはじっと見ているだけですが、繰り返しやっているとそのうち少しずつ手を動かして真似をするようになります。大人がやってやるとそれを真似する。そのやりとりの中で親と子の気持ちがいつたりきたりする。大人から一方的にやってもうただけでなく、自分も真似して返す、それが赤ちゃんにとって、本当の満足につながっていきます。人は真似っこすることで様々なことを身につけていきますが、それは赤ちゃんのときから始まっているのですね。（『わらべうた』で子育て入門編』阿部ヤエ（福音館書店）参照）

さて、人の姿を見て、自分も同じようにやってみたい、あんな風になりたいという憧れの気持ちが、真似っこにつながり、成長につながっているように思います。それは子どもたちだけでなく、大人になってからもあるのではないのでしょうか。

### 11月 行事予定

日	曜日	内容
8	水	身体計測（乳児）
9	木	全園児健診 9:30～
10	金	身体計測（幼児）
14	火	おはなし会（幼児）
15	水	ニコニコフォト
16	木	避難訓練（消防車見学）
28	火	<b>大きくなったね会総練習 （4、5歳児クラス）</b>

立川のPLAYミュージアムでやっていた紙のワークショップ（右上写真）に憧れ先日、保育園のホールいっぱい新聞紙をつかった現代アートを職員のアート研修として楽しみました。やってみたいなと心を動かし真似っこすることで見えてくるものはたくさんあるなど感じました。今月のクラスだよりで運動会をきっかけに小さいクラスの子もたちがお兄さん、お姉さんに憧れ、同じようにかけっこやパラバルーンを再現する様子を取り上げられています。ぜひ、ご覧ください。

（文責：有馬 聡子）



#### ・絵本貸出（全園児）

貸出日：木曜日 返却日：月曜日

\*11/30は貸出なし

（大きくなったね会準備の為）

#### ・ゲーム貸出（4、5歳児クラス）

貸出：毎週(水)(木)(金) 返却：(火)

#### ・保育実習 11/2～16（白梅短期大学）

11/6～21（大妻女子大学）

### 区立保育園における年末保育のご案内

年末（12月29日、30日）に、就労などの理由で家庭保育することが困難なお子さんを対象に区立保育園で年末保育を実施します。

詳細は、後日掲示します。

申込期間：令和5年11月1日（水）～11月24日（金）必着

申込先：練馬区こども家庭部保育支援係

# キッチン



文責 北沢 萌子

秋の深まりとともに石神井町さくら保育園の木々や植物が赤や黄色に彩られる季節になりました。

## 週末クッキング講座にお立ち寄り いただきありがとうございました

先日の週末クッキング講座では、『五平もち』の作り方の実演と試食会を行い、保育園の味を保護者の方に知っていただく良い機会となりました。

多くの人にお立ち寄りいただき、「おいしいです」「早速作ってみます」との感想や、子どもが保護者に「これ保育園で食べているんだよ」「五平餅、ぼく好きなんだ」と伝えてる姿をみて、改めて開催して良かったと感じました。

頂いたアンケートの意見を参考に、今後も、栄養士が保育園の食事やおやつを紹介する講座を開催する予定です。ご都合がよろしければ、また足を運んでくださると嬉しいです。



## 今月のおたのしみランチ

旬の食材である、きのこや根菜を使った秋を味わえる献立になっています。おやつは『くりもどき』はスイートポテトを栗の形にします。ごまがポイントです。

## 石神井町さくら保育園 10月オリジナルメニュー紹介



### 稲荷ずし



▲『稲荷町』が舞台の絵本に親しんでいるくり組。うんどう会を頑張った翌日、「油揚げ」が届くと、子どもたちは大興奮。特別な油揚げで作った『稲荷ずし』はとても美味しかったです。他のクラスも稲荷ずしを食べていることがわかると「私たちのおかげかな?」となんだか誇らしげでかわいらしかったです。

### みその色の变化



▲白かった味噌はここまで熟成し、風味豊かな味に完成しました。どんぐり組では一番にみそカツを食べる子が多数でした。

### みそカツ



▲うんどう会がんばろうメニューとして、『みそカツ』と『みそラーメン』を作りました。実はこのみそ、やし組が昨年度から大豆と麹と塩で作っていたものなのです。

### 星のごはん



▲やし組のバラバールのテーマ曲『星影のエル』とまっぼつくり組で開催中の『星まつり』に合わせて『星のごはん』に。『おかわりありますか?』とキッチンまで聞きにきてくれた子ども。特別なご飯を味わい嬉しそうな表情を見せてくれました。

▲メダルクッキー★星形にくり抜いて楽しんで食べてくれました。

## ▽食材の保存方法▽

今年二十三日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日、もともと収穫を感謝する行事として飛鳥時代に始まりました。この頃から農家の人は様々な保存方法で食材を長期保存できるように工夫していったそうです。野菜などの食材を適切に保存すると、新鮮な状態が長く続き、高い栄養価でおいしく食べられる期間が長くなります。今年は夏の猛暑の影響で野菜が不作だと聞きます。無駄なく食べて、農家の人に感謝したいですね。今回は食材の保存方法の例をご紹介します。すぐに使わない食材がありましたらお試しください。

### お米



高温・湿気・酸化がお米の劣化の原因です。袋から開け、密封できる容器に入れ替えると酸化を防ぐことができます。冬場以外は冷蔵庫に入れると常温よりも美味しさを長持ちさせることができます。

### 人参・大根

1本ずつラップでぴったりと包むと水分が抜けずに長持ちします。人参は茎の部分が上になるように牛乳パックなどに立てて野菜室に入れると良いです。



### さつまいも・里芋・山芋

低温を嫌うので新聞紙で包んでから涼しい場所に置きます。里芋はそのまま紙袋に入れると土が下に溜まるので片付けがラクになりおすすめです。



### キャベツ・白菜



丸ごとのもの ラップかポリ袋でぴったり包み、芯を下にして冷蔵庫へ。  
切ったもの 切り口をぴったりラップで包む。

★芯や切り口に湿らせたキッチンペーパーをかぶせるとさらに長持ちします。

### かぼちゃ

カットされたかぼちゃは、購入後なるべく早めに種とわたを取ると傷みを抑えられます。一口大や薄切りにし冷凍も可能です。



### きのこ類

冷蔵 水分がついていると傷みやすい。よく水分をとってラップをして冷蔵庫へ入れるのがおすすめです。

冷凍 ラップにくるんで冷凍すると1か月ほど保存できます。また、冷凍すると旨味と栄養価がアップします。

### 生姜



冷蔵 水に浸して冷蔵へ。水は3日に1度は交換します。

冷凍 カットまたはおろして冷凍へ。

### 冬のスキンケアのはなし

空気が乾燥する季節になり、皮膚も乾燥して痒くなりやすくなります。  
 表皮といういちばん外側の皮膚はラップ1枚分より薄いそうです。少し引っ掻くだけでも簡単に傷つけてしまいますね。  
 皮脂は肌を覆うバリアとなって、肌の水分を保持すると同時に、外からの異物（アレルゲンや細菌など）が体の中に侵入するのを防いでくれます。

① 洗う→②保湿することを毎日継続することによって健康な皮膚は保たれていきます。

### 子供の皮膚を守るには・・・

#### ●やさしく洗いましょう

泡が皮脂などの油分に吸い付くことで肌から汚れを落とすので、十分に泡立てて使うのが鉄則です。



#### ●保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

ティッシュが張り付いたり、テカテカするくらいたっぷり塗るのが良いそうです。

#### ●綿のパジャマを！

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。  
 パジャマやふとんカバーは肌に優しい綿がおすすめです。



### 内科健診のお知らせ

11月9日(木)  
 9時30分～  
 年2回の全園児対象の内科健診があります。

当日はなるべくお休みのないようにお願いします。



これから冬に向かって、インフルエンザなどの感染症が流行する季節になります。基本的な手洗い・うがいをしっかりとしつつ、生活リズムを整えて体調管理に気を付けていきたいですね。

文責 佐々木 優子

## 保健



こんな症状も…  
 □なめ皮膚炎

唇が乾燥すると、ついなめてしまうことがあります。  
 ますます乾燥してカサカサになります。唾液でおこる唇の周りの皮膚の荒れをこう呼びます。

### 同居家族が感染症にかかったら…

同居家族が新型コロナやインフルエンザ、風邪にかかったら、家族にもうつらないように…と感染対策が必要となり、その行動が地域の感染を広めないことにつながります。

親兄弟が感染症に罹ったら、ご家庭内で部屋やタオル、食卓を分けたり、共有部分を消毒したりしましょう。

ご家族の方にもし症状がある時は、登園時やコドモンで教えていただくと、食事やお昼寝の配置を考慮したりとクラス内での感染対策ができます。

送迎の方に症状がある時は、園内に入らず玄関での対応しますのでぜひ登園前にご相談ください。

兄弟姉妹に強く症状が出ている時には、可能な範囲で一緒に自宅で静養し症状の有無に注意しましょう。ぜひお互いみんなで協力しましょう。



### 体調不良(発熱など)後の登園について

インフルエンザや感染性胃腸炎などは症状がおさまった後もウイルスの排出が数日続きます。

発熱後は、治ったと思っても体力を消耗していたり、体調を崩しやすいので様子に気をつけて大事にしましょう。

大人の体力でも、風邪のあとは疲れやすいものです。

体を慣らしながら、徐々に普段の生活に戻していけると良いですね。

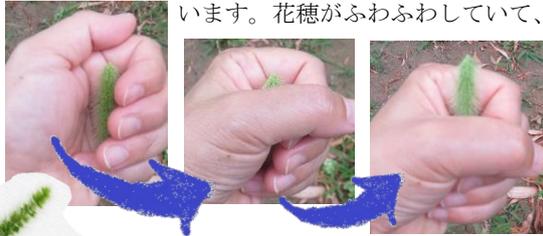


石神井町さくら保育園の門をくぐると**ミカン**の木が見えてきます。春に白い花を咲かせていましたが、小さな実をつけ、だんだん黄色く色づいてきています。散歩に出かけると、ハナミツキの赤い実、ツバキの茶色い種、様々な大きさのドングリが落ちていて、つい拾いたくなります。子どもたちとも秋の草花や木の実にたくさん触れながら一緒に遊びたいですね。石神井町さくら保育園にある草花でのあそびをご紹介しますので、ぜひ、お試しください。



エノコログサ

**エノコログサ**は**ネコジャラシ**という呼び方でも親しまれています。花穂がふわふわしていて、ちょよちょよ



とくすぐるのも楽しいですし、写真のように花穂を手の平にそっと握って緩めたり、握ったりすると花穂が自分で動いたように握りこぶしから出てくるので、面白いです。

**エノコログサ**を2本使って**うさぎ**を作ることができます。写真のように2本のエノコログサをそろえて持ち、輪を作って、2本一緒に輪にとおして、ぎゅっと結びます。2本の耳の長さを揃えつ



結び目を整えたら、うさぎの出来上がりです！  
折り紙を円錐形に丸めて、エノコログサのうさぎを差し込んでみました



**オシロイバナ**はその名のとおり、おしろいにして遊べます。花が咲いた後にできる黒くて固い種を爪で割り、中の薄い皮も、はがすと中から真っ白な塊がでてきます。これを指先で潰し、砕くと、おしろいになります。



オシロイバナ



『園庭であそびましょう』

月曜日～金曜日

10時15分～11時30分

※事前の申し込みはいりません

園庭で遊んでいただけます。ぜひお越しください。育児相談も行っておりますので、気軽にお声掛けください。

11月9日、12月7日、

1月11日にふれあいランチを予定しています。実施月の1日から受け付け開始です。



おにぎり



『おにぎり』

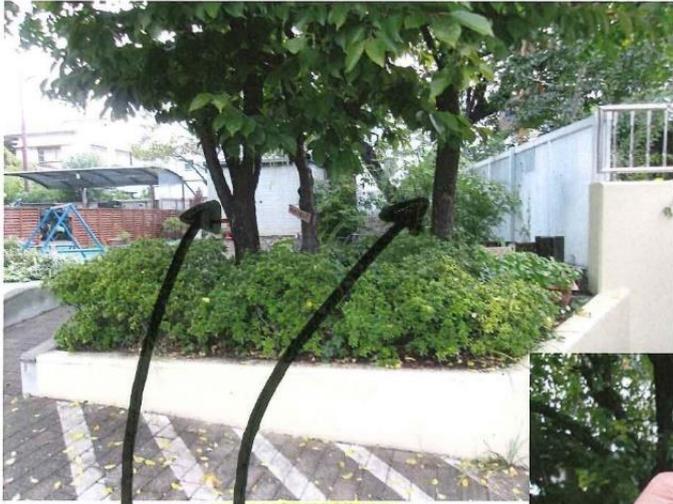
平山 英三：ぶん

平山 和子：え 福音館書店

炊き立てご飯の美しい絵から、おいしい匂いが漂ってきそうな絵本『おにぎり』をお子さんと一緒に味わってみませんか？

手のひらに水をつけて、塩をつけて、あつあつごはんを乗せ、梅干しを入れて、ぎゅっぎゅっと『おにぎり』を握っていく過程が丁寧に描かれていて、面白いです。子どもたちも握る真似をしたり、食べる真似をしたりしています。絵本を読んだ後に親子でおにぎり作りをするのも楽しいかもしれません。

さくら保育園の  
  
 をご紹介します



この実... なんだか  
 わかりますか?

ナツメです。

実は...  
 ツメ

実は...  
 ツメ



左右2本の木がナツメで、  
 真中は 河津木杏の木です。  
 実の色は えんじ色 ~ 茶色になっ  
 ていきます。



こちらはキンカン!

葉には、アゲハの幼虫もよくいます!

園庭で子どもたちと観察したり、部屋で育てたりすることもあります。

そのときには