

今月の植物



何の花? こたえは↓↓↓

さくら新聞

令和5年10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: 思い切り身体を動かそう
 今月の保育のねらい:
 ・ 戸外あそびを十分に楽しむ
 ・ 落ち着いて、じっくり取り組む



遊びの種まき

厳しかった残暑がようやく終わり、秋の気候になりました。毎日、熱中症対策のため、暑さ指数計とにらめっこの日々でしたが、これからは、安心して子どもたちが戸外で思いっきり遊んだり、散歩に出かけたりして楽しめる季節です。

先日の夕方、乳児園庭から「けんけんぱー」の声が聞こえてきました。様子を見に行くと、大人が地面に○を描いて、「見ててね。けんけんぱーって、やるんだよ」と、見本を見せていました。子どもたちは真剣にその様子を見ていて、大人に続いて、両足をそろえて跳び、跳んだ瞬間に片足をあげて、下の写真のように、まるで、けんけんぱと片足で跳んでいるかのように辻褄(つじつま)を合わせてまねっこしていました。片足で跳ぶのはまだ難しいけれど、大好きな○○さんみたいに跳びたいと、一生懸命に真似ている姿が愛おしい瞬間でした。



カラフルチェア

新しいことに挑戦してみたいという子どもの気持ちを引きだすために、大人は普段から様々な**遊びの種まき**をしています。けんけんぱーで遊んだ経験がある子にとっては、最初から○が描いてあればすぐに跳びはじめるのですが、初めてのときには、大好きな大人が目の前で○を描いている様子を見て「何か始まったぞ。なんだろう?」と興味をもち、大人が楽しそうに跳んでいる姿を見て、「やってみよう!」と気持ちが動き、そして体が動いていくのだろうなと感じた姿でした。



さて、幼児クラスでは運動会が近づいてきました。初めて玉入れをする3歳児クラスでは、いきなり本物の背の高い玉入れのかごを出すのではなく、カラフルチェアを3段くらいの高さに積み上げ、カラフルチェアの中に玉を投げ入れる遊びを楽しんでいます。中に玉が入っていくのが楽しいという経験を重ねてからかごを出して、高い目標に向かって玉を投げ入れたいという思いにつながるように、工夫しています。

10月 行事予定

日	曜日	内容
4	水	身体計測(乳児)
5	木	身体計測(幼児)
10	火	おはなし会
12	木	避難訓練
17	火	うんどう会総練習(幼児) 0歳児健診
21	土	うんどう会(幼児親子) ニコニコフォト
21	木	アートくらぶ(4歳児) 0歳児クラス保育参観開始
27	金	週末クッキング講習会→P.9

秋は保育参観の季節です。すでに始まっているクラスもありますが、どんな**遊びの種まき**がしてあるかも感じていただけたらと思います。

(文責:有馬 聡子)

衣替え(着替え・寝具)について

ようやく涼しくなってきました。お子さんの体調によって、必要に応じて着替えや寝具の入れ替えをお願いいたします。



うんどう会(幼児クラス親子)について

お知らせしておりますように、10/21(土)に大泉中学校の体育館で

①まつぼっくりぐみ 9:00~

②くりぐみ・やしぐみ 10:10~ 2部制でうんどう会を開催します。

詳細は、コドモンの資料室の『うんどう会のお知らせ』でご確認ください。

今月の旬の食材



お米 かぶ さつまいも 里芋 じゃが芋 南瓜
柿 りんご 栗 しいたけ
さんま さば かつお

家庭での食材選びにご活用ください。旬の食材は栄養を豊富に含み、安価でおいしく頂けます。

秋は、さわやかな爽りの季節です。新米をはじめ、きのこ、さつまいもなど美味しいものが豊富になります。秋から冬にかけて獲れる魚には、脂がたっぷりとのついで、旨味が詰まっています。冬に向けて必要な栄養を蓄えるために、子どもたちの食欲もぐんと増えていきます。保育園の給食では、子どもたちの成長に合わせて、10月から栄養素の基準が4〜9月に比べて30Kcalほど増えています。そのため食事量も合わせて変更しています。

キッチン



文責 井出七穂

お米をたくさん食べよう!

新米の季節ですよ!

お米が収穫の時期を迎えています。一般的にこの時期のお米を「新米」といい、お米が一番おいしい時期になります。とれたての新米には水分が多く含まれ、ツヤ、風味、粘り、香りが最良の状態です。

新米でご飯を炊くときは、いつもより水を少なめにすると、水っぽくならず美味しく炊くことができますよ。保育園の使用のお米も新米に切り替わり次第、サンプルケースにてお知らせいたします。お楽しみに

お米のいいところ

保育園の昼食は、多くの日の主食がお米になっています。そんなお米は、三大栄養素の一つである炭水化物が主な成分です。脳を働かせるためのエネルギー源や、血や筋肉をつくるたんぱく質、身体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含んでいます。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。子どもたちが、おもちゃで遊び、園庭で体を思いっきり動かすために必要な栄養がたくさん含まれています。

また、お米(ご飯)は消化が緩やかで腹持ちが良くお腹にやさしい食事です。調理方法を変えるだけで「お粥」や「雑炊」になり、消化の良い胃腸をいたわる食事を作ることができます。

お米は、赤ちゃんからお年寄りまで、健康な時もそうでない時も食べられる、スーパー食材なのです。

日本のおいしいお米

日本には、おいしく良質なお米が作られている名産地「米どころ」が各地にあります。こだわりぬかれて作られたブランド米を食べることができるということは、日本に住んでいるからこそ味わうことができる幸せだと思います。子どもたちと一緒に、この時期ならではのお米を味わってくださいね!

20日 お楽しみランチ

- おひる うんどうかい頑張れ!の
想いを込めた「みそ勝つ(カツ)」
みそダレは、やし組が作った
お味噌を使用します。
- ・ごはん
 - ・野菜スープ
 - ・みそカツ
 - ・コールスローサラダ



- おやつ
- ・メダルクッキー
 - ・牛乳



星が輝くメダルの形のクッキー生地には旬のさつまいもを練りこみ秋らしいクッキーになっています。

週末クッキング講習会「五平餅」

デモンストレーション&試食

★10月27日(金) 16:00~17:45(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。
初回は信州の郷土料理の五平餅を作ります。

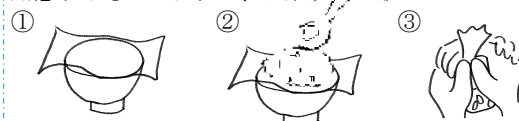
親子で楽しむ!おにぎりづくり



今回は「ラップおにぎり」と「フリフリおにぎりの作り方をご紹介します!園でも食育の一環として、子どもたちとラップおにぎりを楽しんでいます。

ラップおにぎり

用意するもの ラップ、お茶碗、ご飯

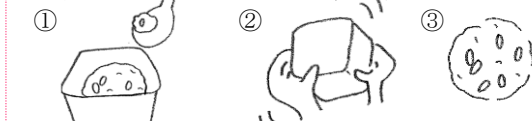


茶碗にふんわり ラップをかける
ご飯をのせる (手に収まる量)
ラップの端を集めて握る

三角、まん丸、たわらなど、どんな形にしても面白いですがご飯は、炊き込みご飯でも、塩だけでもお好みでどうぞ

フリフリおにぎり

用意するもの 小さいタッパー、ご飯



タッパーにご飯を入れる
フタをしてフリフリ振る
コロんとしたおにぎり completes

いろんな方向にカ強くフリフリ...大人の見本の後に子どもへトントンタッチ。食べるときはよく噛んで、めしあがれ

目の前で作ってあげても特別なおにぎりに

消化にいい物ってなあに?

お腹の風邪や熱が出たときに「消化に良いものを食べさせてあげてくださいね」と病院で言われることがありますよね。そんな時はどんなものを食べさせてあげたら良いでしょう。



消化に良い物

- 【主食】お粥(米)、うどん
- 【タンパク質】豆腐、鶏むね肉、鶏卵、白身魚
- 【野菜】キャベツ、大根、白菜
- 【乳製品】牛乳、ヨーグルト、チーズ

消化に悪い物

- ・脂っこい食べ物...揚げ物や脂身の多い肉や魚など
- ・刺激の強い食べ物...カレーや柑橘系など
- ・食物繊維が豊富な物...れんこんやゴボウなどスジの通った物やキノコ類、玄米等

調理のポイント

- ①食材はなるべく小さく切って、消化の時間を短く
- ②蒸す、煮る、茹でるの加熱調理で柔らかく、温かく
- ③薄味・ノンオイルで内蔵の負担を減らす
- ④水分たっぷり、食事から水分補給を心掛けて

食べられない時は無理しないで大丈夫です。ベビーイオン水などを用いて、水分補給は忘れずに。

目のはなし



10月10日は目の愛護デーです。
 見る力は目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して6歳頃までに完成します。
 視力が完成されるこの時期に『見える＝視界がクリアな状態』にしておかないと、脳に情報が届かず見る力が育ちません。
 練馬区は、乳幼児期の見えにくさの早期発見にとりくんでおり、3歳児健診で気付く機会が増えてきました。弱視の治療は、3～6歳くらいまでが最も効果が出やすいと言われています。
 子どもは見えにくさを伝えることが難しいので、大人の方から注意を向けて、気になることがある場合には、早めに受診をしましょう。

お知らせ
 健診の結果をプリントでお渡ししていましたが、10月からコードモで個別にお伝えする予定です。

文責 佐々木 優子

猛暑が続いた夏でしたね。大人の体力でも疲れます。乳幼児は十分休んで暑さの疲れをとり、季節の変わり目に備えて体調を整えましょう。

保健



視力



脳の正しい発達を促すためにも、視線を動かしていろいろなものを見て同時に体を動かす、音を聞くなどの経験が大切です。

子どもの目の異常発見のポイント



スマホやテレビは小さな画面をじっと見続けるので偏った刺激になります

視界



大人と比べてみるとかなり視野が狭いことが分かりますね。

そんな子どもたちの世界の見え方を体験できるツールもあります。Child vision(幼児視界体験メガネ)という、この組み立て式メガネは、東京都福祉局のホームページなどからダウンロードできます。

体験してみると、足もとや左右がかなり見づらいつ感じますね。室内の安全をチェックしたり、交通安全について教える際には、子どもの目線で視野の狭さをを考慮すると良いでしょう。



スマホ・タブレットなどの付き合い方

現代の生活の中で、テレビ・スマホなどの使用をゼロにするのは難しいものですが、活用次第ではいい面もあります。一緒に歌ったり、踊るなどコミュニケーションの道具として共有することで、色彩感覚やリズム感などいい刺激を受けることができます。
 親の育児が少し楽になることも大切なポイントです。
 見せる時間や内容を吟味し、親子でルールを作って上手に生活に取り入れましょう。

デジタルメディアの子どもへの悪影響

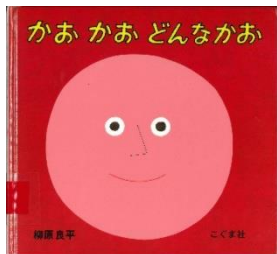
- まず ・ ・ 睡眠への影響 ついつい使ってしまう、睡眠時間が短くなる。ブルーライトの影響で寝つきが悪くなる。
- つぎに ・ ・ 視力への影響 スマホなどの小さな平面画面を見る時間が長いと、視力の発達が妨げられてしまう。ブルーライトは乳児の目には刺激が強すぎる。
- そして ・ ・ 運動発達の影響 じっと座ってスマホやテレビを見ていると運動不足に。親と一緒に体を動かして過ごすことで、体力だけでなく五感(見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる)や、共感力も育まれます。
- それから ・ ・ 言語発達の影響 会話をすることで、言葉の発達が促されます。意味も正しく理解できないまま汚い言葉を使ってしまうかもしれません。
- さらに ・ ・ 愛情形成の影響 親もついついスマホに触っていませんか? 「抱っこしてほしい」「遊んで欲しい」「聞いて欲しい」などの情緒的欲求に気づきにくくなってしまうと、攻撃的な正確になる、視線が会いにくいなどの一因になることが心配されています。
- だから ・ ・ 時間を決めて 日本小児医学会は子どもとメディアの付き合い方について提言をしています。
 - ・ 2歳までのテレビ・DVDの視聴は避けましょう
 - ・ スマホ・テレビ・ゲームなどの接触時間は1日2時間までを目安と考えます。など



4歳と5歳児クラスは秋に「視力しらべ」を実施します。はっきりとした視力を測るわけではありませんが、見え方の早期発見に繋がったり、5歳児は就学時健診での練習も兼ねています。日頃、目に関して気になることがありましたら、お知らせください。

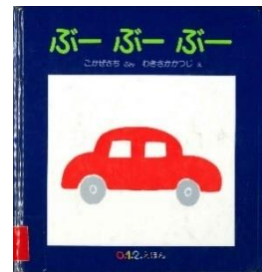
おはなしのへやだより No.2

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。いろいろな発見があり、同じ絵本でも、家庭によって、年齢によって、面白さや味わい方が異なるようです。くり返し読むことで見つかる楽しさや、一緒に読むことで分かり合える喜びを、ご家庭で味わっていただくと幸いです。



今回の絵本は〇〇くんのリクエストで『かお かお どんなかお』にしました。読みながらひとつひとついろいろな表情をみせてくれました。ほっぺをふくらませてぷんぷんと怒ったり、腕を使って体全体でたくましさ表現してくれたり、とても可愛くて楽しかったです。上手に出来るところをみてほしくて、この絵本をリクエストしてくれたのかなと思うと嬉しく思います。

しいのみ組



お借りした『かお かお どんなかお』の表紙を見せるとニコニコで手に取り、読んで、と何度も渡してくれました。『はなはひとつ』に合わせて娘の鼻を指さすと、娘も自分の鼻を指さしていました。

どんぐり組

絵本を返却した月曜日の夜、本を置いてある棚を指差し「ぶーぶー」と言っていたので今週も『ぶーぶーぶー』を借りてきました。袋を見るなり「ぶーぶー」と大興奮。ページをめくるたびに「ぶーぶー」と教えてくれました。

くるみ組



木曜に借りた『おべんとう』という絵本が気に入ったようで、暑くて外にも行けなかったのですとお弁当作りをしていました。熱いおかずは「あっ！」冷たいおかずは「つめたいっ！」と楽しそうでした。途中、「これ、〇〇ちゃんがつくったの！うん、お母さんと一緒につくったの！」と言っていて聞き覚えがあるなと思ったら『しろくまちゃんのホットケーキ』の一節でした！セリフを覚えるほど好きなんだなあと感心しました！

くるみ組

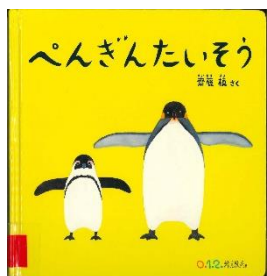
昨日は一緒にホットケーキを作りました！『しろくまちゃんのホットケーキ』の絵本を見ながら、「同じだね！」と嬉しそうでした。

しいのみ組

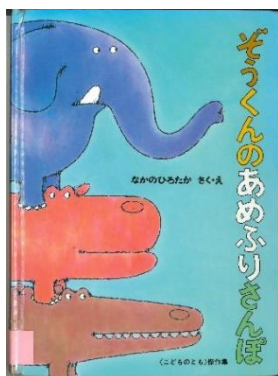
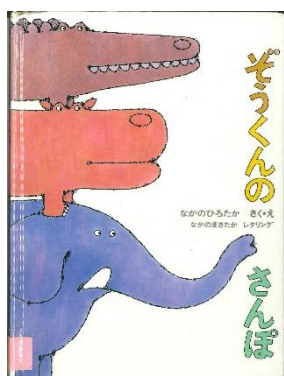


おうちでも『しろくまちゃんのホットケーキ』を読みました。ホットケーキをひっくり返すページとたまごを落としちゃうページがお気に入りです。

くるみ組



園で借りた久しぶり？の『ぺんぎんたいそう』、最初はあまり乗り気ではなかったのですが、読んでみると慣れた様子で一緒に体操していました。一緒に真似して読んだり、ジャンプが出来るようになっていくところに成長を感じました。「いっちにいっちに」のところでは部屋を走り回ってニコニコ顔で戻ってきました。くるみ組



『ぞうくんのあめふりさんぽ』の絵本は、通常の『ぞうくんのさんぽ』と違う展開がおもしろく、すっかり気に入って、何度も読んでほしいと持ってきました。かめくんが耐えきれずみんなが倒れてしまう直前のページがドキドキ楽しいようでした！しいのみ組

おもちゃで遊んでいるときに「さあどうぞ」と言うと、絵本の棚から『くだもの』を取り出し、渡してくれました。きちんと言葉を聞いて、考えて行動する姿に驚きました。どんぐり組