



今月の植物



何の花? こたえは↓↓↓

# さくら新聞

令和5年9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: 思い切り身体を動かそう  
今月の保育のねらい:

- ・生活習慣を整え、元気に過ごす
- ・身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう



## ～笑顔de共育で～



心を通わせ、言葉による  
伝え合いを楽しむ



今年の仲秋の名月は9月29日です。お月見の時期が近づくと、昔一緒に過ごしていたお子さんのつぶやきが思い出されます。

3歳児クラスの担任をしていたときの仲秋の名月の日に、子どもたちと一緒に、お月見団子を作ることになりました。子どもたちにおだんこの粉を見せながら「この粉はね、特別な粉なの。お月さまにうさぎさんが住んでいるでしょ。この前、お月さまのうさぎさんに電話してね、「子どもたちとお月見だんごを作りたいので、おだんこの粉がほしいのですがわけていただけますか」ってお願いしたの。そうしたらね、うさぎさんが「おだんこの粉はいいこたちにわけてあげたいのですが、その子たちはいいですか」と聞かれたの。だから、「もちろんです。うちのクラスの子どもたちはとてもかわいらしくて、とびきりいい子たちです」ってこたえたの。そうしたらうさぎさんが「では、喜んでお送りしますね」って送ってくれたのが、この粉なんだよ」とお話をしました。私の話を聞いていた子どもたちの顔が段々笑顔になり、「かわいらしくていいこなんです」のくだりのあたりでは、嬉しくてとろけそうな目になっている子どもたちの様子を見て、私も幸せな気持ちに満たされてとろけそうになりました。



「おつきさまに住んでいるうさぎさん、優しいね」「特別の粉嬉しいね」と、和気あいあいでお月見団子を作って美味しくいただいた楽しい思い出となりました。それから2年後のことです。3歳児クラスで共に過ごしていたRくんが年長のお兄さんになり、時

が巡り、また仲秋の名月の日を迎えました。その日の夕方、Rくんの担任が「クラスで仲秋の名月の話をしてお月見団子を作ろうということになって、粉を見せたときにRくんが「あ、その粉って、お月さまのうさぎさんに電話してもらった粉なんだよね。聡子さんが教えてくれたから知ってる!!」って、嬉しそうに伝えてくれたんです。Rくん、今も、うさぎの話覚えていましたよ。」と、話してくれました。2年たっても覚えていてくれたんだと、幸せな気持ちになり、私の中では大事にしているエピソードの一つです。

子どもの最善の利益のために、保育所保育の基本となる考え方やねらいが『保育所保育指針』で定められています。その中に、保育活動全体を通して、就学時にはこんな姿が育まれていてほしいという具体的な10の姿が示されています。そのひとつとして、

『保育士などや友達と心を通わせる中で、絵本や物語などに親しみながら、豊かな言葉や表現を身につけ、経験したことや考えたことなどを言葉で伝えたり、相手の話を注意して聞いたりし、言葉による伝え合いを楽しむようになる。』という、言葉による伝え合いの姿が示されています。

まだまだ残暑の厳しさが続きますが、暦の上では秋。『読書の秋』もやってきます。ご家庭で、子どもたちと絵本や物語を楽しんで、言葉による伝え合いの喜びに触れる機会がたくさん増えますように... (文責:有馬聡子)

## 9月 行事予定

日	曜日	内容
1	金	総合防災訓練
6	水	身体計測(乳児)
7	木	身体計測(幼児)
9	土	教育委員会一斉防災訓練
12	火	おはなし会
20	水	アートくらぶ(5歳児) ニコニコフォト撮影日
21	木	アート(4歳児)
29	金	十五夜

- ・実習生: 9/14~29 (文教学院大学)  
8/30~9/12 (東洋大学)
- ・職場体験: 9/14,15 (三原台中学)
- ・絵本貸出 (全園児)  
貸出: 毎週(木) 返却: (月)
- ・ゲーム貸出 (4、5歳児クラス)  
貸出: 毎週(水)(木)(金) 返却: (火)

## 練馬区教育委員会一斉防災訓練

9/9(土)

区立の保育園、幼稚園、小中学校、学童クラブで一斉に防災訓練を実施いたします。保育園連絡メールを配信します。詳細は後日配信の『練馬区教育委員会一斉防災訓練の実施について』をご覧ください。

# キッチン



文責 井出 七穂



## 「お魚」身近な食材へ

保育園の食事では、毎週2回ほど魚を使用した献立を立てています。さらにはツナやシラスを使った、おやつも出るので月に10回以上魚介類を子どもたちは食べています。魚離れが進んでいる現代ですが、栄養士としては練馬区の食育目標にあるように「お魚大好き」な子に育ててほしいという想いのもと積極的に魚を取り入れた献立づくりをしています。

昼食の魚の種類は各園で決めています。メニューに合わせて考えるのはもちろんですが、白身魚や青皮魚など偏りがないように選んでいます。子どもたちにとって食べやすいのは白身魚です。臭みが少なく、ふわふわと身が崩れるので比較的噛まなくても食べることが出来ます。青皮魚が出た日に、食事の様子を見に行くと、口の中でモグモグと噛み続け、飲み込めないまま口に溜めてしまう子たちを見かけます。口の中に詰め込みすぎているという理由とともに「苦手だから」という理由も多くあると思います。魚を美味しいと感じるためには、できるだけ魚を食べる回数を増やし、食べ慣れていくことで、魚特有の味・匂いを美味しいと感じる感覚を取得することが出来るのです。家庭でも魚を積極的に取り入れてみてください。

今月は、子どもたちに「魚」をより身近に感じてもらうための活動に取り組みとして、13日には魚屋さんをお招きして、幼児へ向けた魚の解体ショーを予定しています。食育ボードには、魚をテーマにした掲示をしています。ご覧ください。



簡単! らくらく!

## 保育園の魚のおぎ塩焼き

保育園で人気のレシピを、時短バージョンにして紹介します。

洗い物も少なく、簡単にコツいらずで美味しく仕上がります

作り方 ①ジップロックや食品用ビニール袋に、お好みの魚4切入れる。

②袋に塩小さじ1/2、こしょう2振り、ごま油小さじ4、みじん切りにした長ねぎ(10cm分)を入れる。軽くもみ味をなじませ焼く。

### 焼いている間も有効利用! ? オープン派

- ・魚は天板に並べて、漬け込んだネギとタレもしっかり乗せる。
- ・190~200℃で予熱したオープンで約15~20分焼く。

### 面倒な設定はナシなし! フライパン派

- ・中火で6~8分
- ・厚みがあるものは蓋をして蒸し焼きにして中までしっかり火を通して。

焼き時間に他の調理も出来ます! 魚の隣に野菜を並べてグリル野菜も完成◎

焼き時間が短くてラク! フライパンならすぐに準備できて、片付けも簡単◎



## 苦手な魚を食べやすくする調理のポイント!

### 臭みを消す

水で洗う…水道から直接当たないように注意ボールに溜めながら流水で洗います。下味をつける…塩を振ると水分と一緒に臭みも抜け、酒は臭みを抑えてくれます。酸味を使う…柑橘や梅干しでにおいを抑える寿司に酢や、焼き魚にレモンやすだちもその効果があります。

### パサパサ感を抑える

焼きすぎ注意…弱火よりも強火短時間で仕上げ余分に水分を落とさない。あんをかける…油の少ない赤身の魚には片栗粉でとろみをつけたあんが良い◎

参考文献: 女子栄養大学出版部 調理のためのベーシックデータ第4版

## 考えてみよう! おうちの防災食

身近な防災として「ローリングストック」という言葉が浸透するようになってきましたね。キッチンのさくら新聞でも度々、ローリングストックについてご紹介してきました。最近では、新しい防災の形として「フェーズフリー」という考え方が注目されています。今回、改めてローリングストックの活用方法とフェーズフリーの考え方をお伝えし、各家庭に合った防災のカタチを一緒に考えていけたらと思います。

**ローリングストックとは** 災害時用だけでなく普段から食べられる食材を備蓄し、定期的に食事に取り入れ、なくなった分を買い足していくのがこの備蓄法です。いつもの食卓に並ぶものだからこそ、災害時でも「食べ慣れた味」の食事がとれるので、ストレス軽減にも役立つといわれています。また、子どもの好きな飲み物や食品・アレルギーに配慮した食品なども常備すると安心です。

園では、防災備蓄食品だけでなく、ツナ缶や棒チーズ、米、乾物類(昆布、鰹節、煮干し)、粉類、調味料などをこの方法で備蓄をしています。

家庭でストックしやすい食品は、飲料水、乾麺(うどん・そうめん・パスタ)、パックごはん、レトルト食品、パスタソース、缶詰(魚・肉)、梅干し、果物缶詰、チョコ、即席スープ、調味料などです。ぜひ取り入れてみてください。

**フェーズフリーってなあに** 災害のために特別に備えをするのではなく、日常から使用するものを災害に役立てていこうとする防災の新しい考え方です。何かあった時のために備えようとする日常と非日常で区別され大きな壁となり、身構えてしまいます。フェーズフリーはその区別を取り払い、防災に対するハードルが下がるといわれています。具体的には、キャンプで使い慣れたアウトドア用品を災害時に活用する方法もそのひとつです。食べた分だけ買い足していく「ローリングストック」の方法も「フェーズフリー」に当てはまります。さらに土鍋でご飯を炊くことに慣れておけば、停電した際もガスコンロやカセットコンロさえあれば、慌てずスムーズに調理ができます。今までの暮らしを考えてみると、これってフェーズフリーだったのかもといった発見があると思います。そんな発見をするだけでも大きな防災になりそうです。

参考文献: 一般社団法人 フェーズフリー協会 WEB サイト

9/29

十五夜

お楽しみランチ

おひる

- ・里芋ご飯
  - ・麩と玉ねぎのみそ汁
  - ・鶏肉のから揚げ
  - ・かぼすドレッシングのサラダ
- ※国産のかぼす果汁を使用します。

秋の作物を取り入れ、汁物の麩をまん丸のお月様に見立てました唐揚げに、かぼすのさっぱりとした副菜で食べ合わせも良いです



おやつ

- ・お月見まんじゅう
- ・牛乳

ねっとりとした甘さが特徴の安納芋で作った餡を丁寧に取り、つやつやに蒸し上げます。うさぎの焼き印付きで特別な十五夜おやつに

### 防災について

#### 9月1日は防災の日です

災害に備えて、水や食料などを各ご家庭で備えていることと思います。

乳幼児がいるご家庭では、子どもに普段使っているものを、すぐに取り出せるようにしておきましょう。

東日本大震災では、紙製品が不足しました。紙オムツやおしりふき(体拭きにも使用できます)は多めに備えておきましょう。

- ✓だっこひも
- ✓お薬手帳
- ✓ベビーフード
- ✓おむつ・簡易トイレ
- ✓母子手帳・保険証
- ✓常備薬
- ✓食べなれた食品
- ✓おもちゃ



#### 9月9日は救急の日です

時々救急箱の中身をチェックして、よく使うもののチェックや、期限の切れた薬品の入れ替えをしておきましょう

- ばんそうこう
- はさみ
- ガーゼ・包帯
- 紙絆創膏
- ワセリン
- 毛抜き など



100円ショップで準備するのも良いですね

厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出てくる頃ですね。元気に過ごせるように生活リズムを整え、ゆっくり休息しましょう。

文責 佐々木 優子

# 保健



### 便秘について

## うんちのはなし

子どもの便秘は意外と多く、3人に1人とも言われています。

園でもよく聞かれる悩みです。

夏休み期間も終わり、生活習慣を整えやすい時期です。

「子どもの便秘」は、朝食や朝トイレなど生活習慣と関連することもあるので、ぜひ参考にしてください。

#### 子どもの便秘とは・・・?

3日以上排便がない時をいいますが、毎日出ていても、子どもの生活に支障が出ていれば便秘です。

- ・うんちが固くて、排便時にいきむ、痛がる、泣く
- ・肛門が切れて血が出る
- ・コロコロうんちしか出ない
- ・うんちをすることを嫌がる

#### 改善方法

#### 食べもの

- ・食事の時間を決めると、便になるまでの時間が一定になるので、排便リズムがつきやすくなる。
- ・水分を良くとる
- ・発酵食品(納豆、ヨーグルト+オリゴ糖など)
- ・食物繊維(もち麦、海藻、のり、オールブラン、豆類、あずき、いも類、さつまいも、かぼちゃ、にんじん、きのこ、寒天、水ようかん、バナナ、キウイ、柿)



足がぶらぶらしないで踏ん張るように踏み台を!



#### トイレ

- ・トイレに行きたくなったら、がまんしないですぐ行く
- ・就学までに「朝うんち」が出るように朝トイレに10分座ってみる
- ・しっかり足が踏ん張れるように踏み台を用意する

どうして便秘になるの・・・?



#### おなかのマッサージ

- ・おへそを中心にやさしく「の」の字
- ・綿棒で肛門をやさしく刺激する



#### 運動

- ・外で遊んで筋肉を使うことにより腹圧がかかり、便がでやすくなります

#### 受診

- ・病状に合わせた便秘薬の処方や浣腸をしてもらえます。

### 下痢について

激しいおう吐下痢症状は、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルスなど)や食中毒の可能性があり、身体の中に入ったウイルスや細菌を出している症状です。

そうではない「元氣なのに下痢が続く」ときは、消化不良の場合が多いです。

子どもは消化器官が未熟です。

体が疲れていたり、風邪をひいていたり、身体が弱っている時は食事が未消化で出てきてしまい下痢になります。

大人でも、下痢の時はつらいですよ。

体力が回復するまで、安静にしてゆっくり過ごすのが良いでしょう。

下痢が続くと、脱水のリスクがあるので、こまめに水分を与え、小児科で診てもらうことをおすすめします。

#### おすすめのもの

- ・常温の飲み物 ・スポーツドリンク ・麦茶 ・おかゆ ・うどん ・そうめん ・みそ汁 ・豆腐 ・軟らかく煮た野菜 ・りんご ・バナナ

#### 避けた方がいいもの

- ・冷たい飲み物・牛乳・揚げ物・脂肪が多い肉(バラ肉、ベーコン)・脂肪が多いお菓子(ケーキ、チョコ、菓子パン)・繊維の多いもの(上記)、みかん、ポテトチップ、バター

### 「下痢やおう吐で保育園をお休みした方がいいときのめやす」

#### \*下痢の時

- ・24時間以内に2回以上の水様便がある
- ・食事や水分をとると下痢がある(1日に4回以上)
- ・朝、排尿がない

#### \*おう吐の時

- ・24時間以内に2回以上吐いた

#### \*下痢やおう吐のときに

- ・いつもより体温が高め
- ・機嫌が悪く、元気がない
- ・顔色が悪く、ぐったりしている

※下痢・おう吐症状は園で感染しやすいため、症状のある時は、なるべくお家で様子をみてください

厚生労働省「保健所における感染症ガイドラインより」

# 防災について考える



～子どもたちの安全のために～



## 家庭での備え

- いざという時に備え避難場所の確認や非常持ち出し袋を用意しておく
- 中身は一人で持ち出せる最低限のものを入れる
- 一年に一度は必ず点検し、電池やミネラルウォーター、缶詰など古くなっていけば新しいものと交換する
- 災害直後には持ち出せなくても後々使用できるように水やインスタント食品を別にストックしておくことなど準備しておくで安心ですね。

大地震では、家具や家電の転倒による被害も多く報告されています。不安定な家具、危険なものがないかなど、この機会にぜひ一度、家の内外の点検を行ってみてはいかがでしょうか。

また、災害時は不安や環境の大きな変化から、子どもが強いストレスを感じてしまう事もあります。

お気に入りのおもちゃや人形、絵本など子どもがホッとできるものがあると、心の安定に役立ちます。



## 避難訓練

災害時に備え、保育園では毎月一回子どもたちと共に避難訓練を実施しています。水害訓練や延長保育時、散歩先での地震や予告なしの訓練等々、様々な時間帯の災害を想定し、避難訓練を実施しています。(裏面の年間計画表をご参照下さい)さらに、毎年一回、大規模な災害を想定し引き取りカードを使用して引き渡し訓練も実施しています

子どもたちの安全な避難誘導と初期消火と通報訓練の内容は毎回取り入れています

## 安全点検

乳幼児期の子どもたちは、事故を起こしやすいだけでなく自ら回避することはなかなか困難です。

そのため、保育園では日常的に安全点検を行っています。

また毎月、その月の怪我や、ヒヤリハットについて検証して、対応策について話し合いをしています。

## 保育園での備え

災害の備えとして、保育室には人数分の園児用防災頭巾と職員用のヘルメットを常備しています。防災頭巾の場所は、災害時、誰でもすぐに置き場がわかるよう、保育室の中に $\oplus$ のマークで表示しています。

さらに、園児の安全を守るため、安心して生活できるように毎日、園庭遊具・保育室の玩具や備品の点検を行っています。

## 備蓄品

保育園では、災害時の備えとして3回分の食糧と水、おやつ一回分を備蓄しています。

簡易トイレやロープ・軍手・救急セット・懐中電灯・ラジオ・紙おむつ等は、おひさま前のコンテナボックスで管理しています。

食糧や水等の食品関係は調理室の備蓄倉庫で管理しています。

急いで避難しなければいけない災害時に、あまり多くのものを持ち出す余裕はありません。そのような場合に備えて、日頃から用意をおきましょう。

9月1日は防災訓練の一環として  
備蓄品を使ったメニューの  
献立になっています



## 防犯訓練

不審者侵入に備えて年に2回防犯訓練を実施しています。

訓練では石神井警察署から警察官の方にも来ていただき通報、伝達方法、さすまたの使用方法等直接指導を年に1回受けています



今年は大正12年に発生した関東大震災から百年の節目の年です。いつ起こるかわからない有事に備え、防災を『自分ごと』として捉え、日常から備える事が大切です。  
日頃、保育園で取り組んでいる避難訓練や防災、防犯など園児の安全についてお伝えしたいと思います。尚、災害時は、基本保育園でお迎えをお待ちしますが、安全が確保されない場合、石神井中学校、光和小学校へ避難しますので、今一度場所の確認をお願いいたします。

## 防災の日

9月1日の「防災の日」は大正12年、この日に起きた関東大震災の教訓を忘れない。という意味と、暦の上では二十日に当たり、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて昭和35年に制定されました。