

令和7年3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



おすすめの絵本

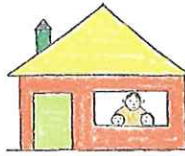
はるかぜ とぶう



小野かおる さく/え  
 (福音館書店)

# さくら新聞

～笑顔de共育て～



月の主題：春の訪れ 大きくなった喜び  
 保育のねらい：

- ・のびのびと主体的に活動する
- ・就学、進級に期待をもって生活する

新しい一歩を踏み出すにあたって

子育ての最終的な目的は「自立した人間の育成」です。自立というと、何でも自分で出来るようになることだと思ってしまうですが、そうではないよと、以前、育児講座でお話いただき、園内研修で毎年お世話になっている、作業療法士の野藤弘幸さんに教えてもらったことがあります。「自分には出来ることと、出来ないことがあると、自分を知り、困ったときに人に助けを求められることができる人が自立した人だよ」そう伺って、ほっとしたことを覚えています。何でもかんでも、人と同じように出来るようになることが自立となると、大人だって辛くなりますよね。

この1年を振り返ると、不安いっぱいに入園した子どもたちが担任に見守られる中で少しずつ不安が小さくなり安心して遊びに気持ちに向くようになりました。そして、同じクラスの友だちが遊んでいることに興味をもち、やがて、友だちと一緒に遊ぶのが楽しくなっていきました。友だちの得意なことを認め合いながら毎日過ごすうちに、お互いに大切な仲間になっていきました。困っている友だちがいると「大丈夫？」と気遣ってくれる優しい姿をたくさん見せてくれています。困ったときに、助けを求め、困っている人を助けたいと思える人の社会が実現するように自分にできることに取り組んでいく毎日でありたいと思います。

4月から新しい世界へ新しい一歩を踏み出していく大切な子どもたちに「となりを見てごらん」の歌を贈ります。

この一年間、本当にありがとうございました。

(文責 有馬 聡子)

3月 行事予定

| 日  | 曜日 | 内容                           |
|----|----|------------------------------|
| 3  | 月  | ひなまつり<br>ニコニコフォト             |
| 4  | 火  | 身体計測(乳)                      |
| 5  | 水  | 卒園式総練習(5歳児)                  |
| 6  | 木  | 身体計測(幼)                      |
| 8  | 土  | 卒園式(5歳児親子)                   |
| 11 | 火  | おはなし会                        |
| 13 | 木  | 令和6年度絵本貸出最終日                 |
| 19 | 水  | 0歳児健診・内定児健診<br>やしぐみ夕食作り(5歳児) |
| 31 | 月  | 令和6年度保育最終日                   |

- ・ゲーム貸出(4歳児5歳児クラス・在園児の兄弟)  
令和6年度最終貸出日 3/19、21 返却日3/25
- ・3月の避難訓練は予告なしで実施します。

お知らせ

4月1日(火) 入園式、進級祝い  
 4月12日(土)

全体保護者会(ZOOM併用)  
 クラス保護者会(対面)  
 (1、2、3、4、5歳児クラス)  
 ご予約ください。

詳細は後日お知らせ



「となりを見てごらん」

作詞・作曲 新沢としひこ

きみのとなりを見てごらん きみを愛する人がいる  
 今まできみが会った誰よりも きみを愛する人がいる

きみのうしろを見てごらん きみを見まもる人がいる  
 幼いきみの小さな手を引いて 道を歩いた人がいる

きみが選んだ きみの歴史が 今日から始まるんだね  
 新しい風の中

きみの近くを見てごらん きみを支えた人がいる  
 喧嘩したり一緒に泣いたりした あたたかい友達がいる

きみのまわりを見てごらん たくさんの人たちがいる  
 みんなきみの幸せを願ってる きみの笑顔が好きだから

きみが選んだ きみの未来が 今日から始まるんだね  
 新しい風の中

きみのとなりを見てごらん  
 きみの愛する人がいる  
 これからいつも  
 きみのすぐとなりに  
 きみの愛する人がいる

ラララ ラララ  
 ラララ ラララ  
 新しい風の中



<https://youtu.be/UfOtgIcOASk>

# キッチン



## 食事がもっと好きになる

文責：野村 七穂

今年、幼児クラスを中心に、様々な食育を行って来ました。食育を通して、子どもたちは食べられる食材や料理が増え、ご飯を作ることに関心を持ち、姿が見えるようになり、また、そんな様子を見るたびに、キッチンの職員や担任、園全体で子どもたちの成長を喜んで一年でした。

また、子どもたちの興味は家庭でも大きく広がり、保護者の方から家で「一緒に〇〇を作りました！」との声をいただくことも多く、子どもたちが日々楽しみながら「食」に関心を深めてくれることが嬉しいです。

生きていく中で食事は切り離すことのできない大事な要素です。子どもたちには、これからもっと食事を好きになってもらえるように、美味しい食事作りと、わくわくするような食育で伝えていきたいと思っております。

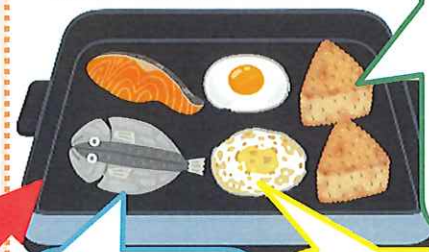
やし組は、卒園まで残りわずかとなりましたが、3月に行う、クラスでの夕食作りやリクエスト献立、日々の食事を楽しんでいきたいと思っております。



## つくえの上でライブキッチン！

子どもたちはどうやって料理ができるのか知るのが大好き。台所で一緒に食事を作る事が難しくても、ホットプレートなら手軽にクッキング！下準備から調理を机で、子どもと一緒にやってみませんか？

休日の朝ご飯に…



### 焼きおにぎり

子どもと一緒に、おにぎりを握って油をひいて香ばしく焼きます。醤油でも味噌でも、お好みの味付けで！

### 鮭の切り身

アジの開き  
ジューっと焼き、火が通りにくい場合蓋を活用して、酒をかけ、蒸し焼きにしてしっかり加熱。

### 目玉焼き

子どもに割ってもらおうのも◎！割れてしまっても両面焼きにすれば大丈夫。経験を楽しめたら良いです！

くつき予防にホイルを活用して片付けも楽に、洗い物も少なく



### マクッキングのポイント

- ・火傷には十分気を付ける。  
→ホットプレートに食材を乗せてもらう時は、冷たい状態で乗せてもらい、加熱スタートする。
- ・お家の方が「見せる」だけでも大丈夫！  
→ライブキッチンのように、目の前で作ってあげてもどうやって料理になるのか、興味に繋がります。

## 3月のお楽しみランチ

3日

### ひなまつり



鯛めし  
豆腐と菜の花のすまし汁  
鶏肉と蜂蜜のやわらか煮  
春キャベツの梅ドレッシングサラダ



白桃のケーキ  
ひなあられ  
牛乳



子どもたちの成長を祝い、鯛めしを献立に取り入れました。菜の花と春キャベツは旬の食材です。甘く照りをきかせた鶏肉はやわらかく仕上げました。おやつには甘い関東風のひなあられが出ます。

7日

### お祝い膳

赤飯  
花麩と大根のすまし汁  
魚のねぎみそ焼き  
鶏肉と野菜の煮物



きな粉トースト  
牛乳



やし組の卒園をお祝いするお赤飯の入った献立です。主菜には、みんなで仕込んだ思い出の味噌を使います。汁物には、お麩の花を咲かせやし組の門出を祝います。

21日

### リクエスト献立

チキンカレーライス  
白菜と人参のサラダ

黒糖トースト  
牛乳



毎年恒例の、やし組からのリクエストをふんだんに盛り込んだ献立にしました。今年選ばれたのがこちらのメニューでした！やはり保育園のカレーライスは人気ですね。お楽しみに…！

# 保健

文責 佐々木 優子



日頃、体調不良時のお迎えや受診など、ご協力いただきありがとうございます。

さくら保育園は他の園にくらべて感染症の広がりが少なかった1年でした。生活習慣に気をつけて頂いたり、体調が回復してからの登園など、保護者の皆様のご協力の賜物だと感じています。

来年度も子どもの健康のために、園とご家庭で協力していきたいですね。

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に、振り返ってチェックしてみましょう。  
なかなかできなかった項目は、4月からの目標にしてみましょう。

|                                      |   |   |  |
|--------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起き<br>  | <input type="checkbox"/> 毎日歯みがき<br>         | <input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる<br>           | <input type="checkbox"/> 朝食後の排便<br>        |
| <input type="checkbox"/> お風呂に入る<br>  | <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを<br>する<br> | <input type="checkbox"/> テレビやゲームは<br>時間を決めて<br> | <input type="checkbox"/> なんでも食べる<br>       |
| <input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ<br> | <input type="checkbox"/> 危ない遊びは<br>しない<br>  | <input type="checkbox"/> 家族でよく<br>おしゃべりをした<br>  | <input type="checkbox"/> 友達と<br>楽しく遊んだ<br> |

服や靴、帽子が小さくなっていませんか？  
この1年で体も心も大きくなりました。  
小さい服は動きの妨げになったり、自分で脱ぎ着がしにくくなります。自分で脱ぎ着が出来ると、達成感で笑顔になりますね！



## 子どもの花粉症

最近、花粉症の子どもが増えてきています。かぜと似たような症状です。  
気になる時は耳鼻科を受診し、相談してみましょう。

### 【主な症状】

目のかゆみ・鼻水・鼻づまり・くしゃみ



### 【症状をひどくしないために】

外から帰ったら濡れたタオルで顔を拭く

家に入る時は花粉をはらう



### この湿疹、「花粉皮膚炎」かも？

花粉が皮膚に直接接触することでアレルギー反応が起こり、赤みや湿疹、かゆみを引き起こすことがあります。



子どもにとっても花粉症はつらいものです。  
鼻づまりによって睡眠不足になり、日中の集中力が低下することもあります。  
思い当たる症状がありましたら、早い段階で医師に相談しましょう。



## こんなときは…？ 《 中耳炎になった時は…！ 》

滲出性中耳炎や慢性中耳炎にならないように、受診して完全に治すことが大事です！

### 子どもは中耳炎になりやすい

子どもは鼻と耳をつなぐ「耳管」が太く短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が入りやすいです。

子供と大人の耳管比較

| 子供の場<br>合            | 大人の場<br>合              |
|----------------------|------------------------|
| <br>耳管が水平でウイルスが入りやすい | <br>耳管に傾斜がありウイルスが入りにくい |



### 中耳炎にならないためには？

- かぜにかかったらすぐ治療する（悪化させない）
- 鼻をかむ時は、片方ずつ、そとをかむ
- 鼻を強くすすらない
- 耳垢をためない

# 『園庭であそびましょう』

月曜日～金曜日

※事前の申し込みはいりません

10時15分～11時30分

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



石神井町さくら保育園の園庭には  
梅や桜、こぶし等の木があり、つぼ  
みを膨らませ、順々に花を咲かせて  
いきます。心地よい春の風を感じな  
がら、園庭で遊びませんか？ぜひ、  
お越しください。(文責 堀家 明美)



わらべうたを紹介します。わらべうたをする時には、大人と子ども  
が一对一对で向かい合って、しっかり相手の顔を見ます。大人が自分の  
ことだけに気持ちを向けてくれているので、子どもにとって嬉しい時  
間です。大人も温かい気持ちになりますよ。

引用：阿部ヤエ『「わらべうた」で子育て 入門編』  
『「わらべうた」で子育て 応用編』福音館書店

・ちよつちよつ、あわわ、かえぐりかえぐり とつとつ目

## 『ちよつちよつ あわわ かえぐり かえぐり とつとつ目』

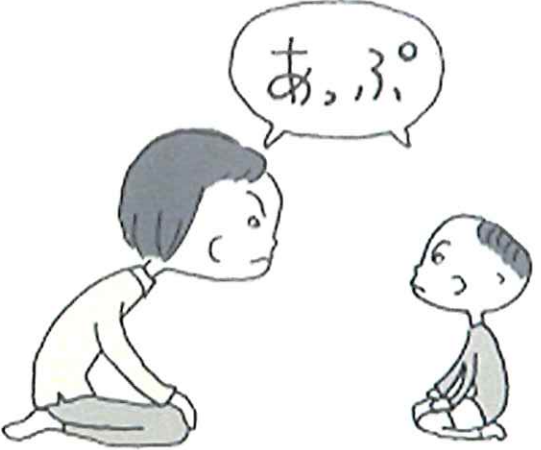
「ちよつちよつ」は恥ずかしい時に目を両手で  
隠すしぐさです。恥ずかしいという気持ちを持  
つことは人として大事なことです。

「あわわ」は、口に手をあてて、口を慎みなさ  
い、口は禍の元と戒めています。

「かえぐり かえぐり」は、耳の穴をえぐるしぐさで、  
耳をかつぼじて、よく耳をすませて、人の話を聞きなさいということです。

「とつとつ目」は、目を見開いて、よくく世の中を見なさいということなのです。鳥の目は人よりずっと良く見える  
そうです。なじみのあるわらべうたに、こんな意味が込められていたんですね。赤ちゃんの時に教える必要はないの  
です。人として生きていくための知恵として、分かるようになったら話してあげたり、遊びながら大人が「そうだよ  
なあ」と思い出したりすればよいと思います。

「とつとつ目」で目を見開いて見合うことで、これが「にらめっこ」になります。相手から目をそらさずに、目を開  
け続けていられた方が勝ちです。これがなかなか難しく、目が乾いてきて、我慢できなくなって、思わず、大人の  
方がパチンとまばたきをしてしまうこともあります。



『だれと だるまと うさぎと きつね 笑ったら げんこ あっぷ』  
向き合って一緒に「だれと だるまと うさぎと きつね 笑つた  
ら げんこ」と唄い、「あっぷ」の時に、頬をふくらませ、だるま  
さんのように口を真一文字に引きしめて、相手をぐっとにらみつけま  
す。頬をふくらませたまま、息を止め、相手から目をそらさずにいれ  
た法の勝ちです。面白おかしい顔をして相手を笑わせるにらめっこ  
とは違い、こちらは真剣勝負です。相手をじっと見ていることに照  
れてしまう子どももいますし、息を止めて、頬を膨らませ続けている  
と、頬も、唇も、疲れてきます。そうやって大人も子どもも体が鍛  
えられていきますし、負けたくない真剣な表情の子どもをじっと見  
つめると、何ともいえない気持ちにもなってきます。