

おすすめの絵本



富安陽子 文 降矢なな/絵 (福音館書店)

さくら新聞

～笑顔de共育て～



令和7年2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：寒さに負けずに過ごそう
保育のねらい：健康に配慮し、
寒さに負けずに過ごそう

こしら 拵える喜び

先日の4歳児クラスの保護者会で、段ボールやトイレットペーパーの芯の工作、段ボール織物などのワークショップの時間がありました。日頃、子ども達が遊んでいることを保護者の皆さんにも経験していただき、遊ぶ楽しさの共有につながればと願い企画したワークショップで、手を動かしながら、子どものことを話し、出来上がっていく作品をお互いに見せ合い、夢中になって遊ばれる、ほっこりとした雰囲気ワークショップとなりました。

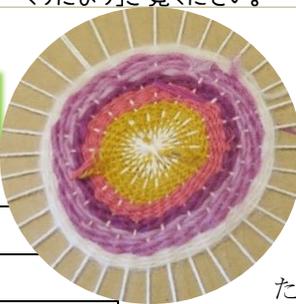


madeo
ダンボールであそぼう



ダンボールに糸を巻いて、好きな毛糸を織っていくと虹色の装飾が出来上がります。

『madeo』という道具を使って、ダンボール工作にも挑戦しました。はなんとトイレットペーパーの芯で出来ています。詳細は、「くりだより」をご覧ください。



さて保育園では、乳児クラスの時分から、手先を使って楽しめるあそびを大切にしています。

幼児クラスにもなると、はさみはもちろんのこと、本物の針をつかって作品を作ったり、5歳児クラスでは本物の織り機(さをり織り)で自分のランチョンマットを拵えたりもします。

私は『拵える』という言葉が好きです。気持ちをこめて丁寧につくりあげるといった心もちのある行為だなと感じるからです。

今は何でもお金を出せば手に入る時代です。だからこそ自分の手で拵えたものを飾ったり、使ったり、食べたりする経験を大切にしたいと思っています。

下の写真は、3歳児クラスでコロッケのクッキングをしたときの写真です。絵本『11ぴきのねことあほうどり(馬場のぼる/こぐま社)』の中に出てくるコロッケを食べてみたい気持ちがきっかけで実現したクッキングでした。一緒に暮らしている、ねこ(ぬいぐるみ)の「にゃご」と「とら」も参加して拵えたコロッケの味は、格別だったようで満面の笑顔で美味しく食べていました。扉ごしではありましたが、コロッケを揚げている様子もキッチンの外から見学させてもらい、特別な1日となりました。

手間ひまかけて行うことは、時代に逆行している行為にも感じられますが自分の手をつかって、時間をかけて「拵える」からこそ感じられる気持ちもあるのではないかと思います。

(文責：有馬 聡子)



2月 行事予定

日	曜日	内容
2	日	節分
3	月	立春
4	火	身体計測(乳児) おはなし会
5	水	身体計測(幼児) 歯科健診予備日(12月の健診日に欠席したお子さん対象) どんぐり保護者会
6	木	くるみ保護者会
14	金	不審者対応訓練
19	水	さくらアートくらぶ(3歳児) ニコニコフォト撮影日
20	木	さくらアートくらぶ(4歳児)
28	金	内定児説明会
28	水	卒園式練習①(5歳児)

- ・絵本貸出(全園児)：5日、13日、20日
- ・ゲーム貸出(4歳児5歳児クラス・在園児の兄妹)貸出：(水)(木)(金) 返却：(火)まで
- *1~3月の避難訓練は予告なしで実施します。
- *実習生のお知らせ：1/27~2/8⇒東京成徳大学
1/31~2/14⇒白梅学園大学

乳幼児の窒息や誤嚥事故を防ぎましょう！

乳幼児は食べ物をかみ砕く力や、飲み込む力が未発達で、十分に咀嚼できずに飲み込んでしまうことがあります。

3歳の口の大きさは直径約4cmで、のどはそれより細いので、口の中に入るものは何でも窒息や誤嚥の原因になる可能性があります。

中でも豆やナッツ類は窒息が起こりやすい食べ物です。詰まりやすい豆の例として、節分の豆は乾燥していて軽い為、飲み込む準備ができていない時にのどに落ちてしまったり、息を吸った時に不意にのどに移動して詰まってしまうことがあります。

消費者庁は、豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食べ物は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。と注意喚起しています。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと、肺炎や、気管支炎になるリスクもあり危険です。

また、球状の食べ物についても、そのまま食べさせると窒息のリスクがあるので、小さく切ったり調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょうとしています。

子どもたちの歯の生え具合や食べる力を見て、適した大きさや軟らかさの食べ物を食べるようにしたいですね。

窒息・誤嚥を起こしやすい食べ物と食べる時の注意点

丸くてつるつとした食べ物（ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・ウズラの卵。キャンディー・チーズなど）→1/4に小さく切る



今年の節分は2月2日です。子どもたちに伝承していきたい行事ですね。豆まきに使用する豆は、誤嚥による窒息事故も起きていて、小さな子どもたちには危険な食べ物であり、保育園では豆まきは行わないことにしています。ご家庭で豆まきを行う際は十分にお気をつけください。

ご家庭で窒息・誤嚥しやすい食材を食べることがあると思います。食べる時に注意すること、子どもたちが食べづらい食材を食べやすくする調理の工夫についてご紹介したいと思います。

キッチン



文責 佐藤 志織

練馬区立保育園での窒息を予防する提供方法

果物
→離乳完了期までは加熱したものを提供

ホットドックのウインナー
→乳児は縦半分カット

いちご 1/4 カット

離乳完了期までは柿はりんごで代用

こんにやく→糸こんにやくを使用 など

3歳頃までの子どもたちが

食べづらい食品の調理の工夫

前歯で食べ物をかみちぎることができるようになった子でも、奥歯（乳臼歯）が生え揃う3歳頃までは、かみ切りにくく、すりつぶすことが難しい為に食べづらいと感じる食べ物があります。

「この食べ物苦手そうだな」というものも実は味ではなくて、食べにくいから苦手、ということもあるかもしれません。そんな食べ物は、調理の際に少し工夫をすることで食べやすくなります。ご家庭でも試してみてください。

離乳食期から幼児期前期の子どもたちが食べづらい食品の特徴と調理の工夫

	食べ物の特徴	具体的な食品	調理の工夫
1	バラバラしたもの	レタス、わかめ	細かめに刻む。とろみをつける。
2	皮が口に残るもの	豆、トマト	豆は柔らかく煮る。トマトは皮をむいたり、食べやすい大きさに切る。
3	弾力のあるもの	こんにやく、きのこ	きのこは食べやすい大きさに刻む。こんにやくがかみ切りにくそう時は、かみ切れるようになるまで控えたり、小さく切る。保育園では糸こんにやくを使用。
4	口の中でまとまらないもの	ブロッコリー、ひき肉	ブロッコリーは軟らかめに茹でる。ひき肉はとろみをつけたり、ご飯に混ぜる料理やハンバーグのような成形する料理にする。
5	唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつま芋	芋類はふかす場合、パンは飲み物を添える。
6	匂いの強いもの	にら、しいたけ	細かく刻んで汁物や炒め物に入れる。
7	苦みのあるもの	ピーマン、春菊	細かく刻んで料理の最後の方に加えて調理する。保育園では下茹でしてから調理します。

2月のお楽しみランチ

2月13日(木)

おひる

- ・ご飯
- ・広東スープ
- ・赤魚の香味ソースかけ
- ・もやしとれんこんの中華サラダ



おやつ

- ・中華粥
- ・牛乳



今月は中華のメニューです。お店で出てくるような本格的な味を目指しつつ、子どもたちが食べやすい味つけにしています。寒い時期なので、身体の中から温まってほしいと思い、とろみのあるスープや温かい中華粥をいれました。

まさか豆で!?

こんな事故に気をつけて!

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもは、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などを、のどや気管に詰まらせて窒息するリスクがあります。

また、物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、不意に吸い込んでしまい、窒息や誤嚥（食べ物や異物が気管に入ること）するリスクがあります。

窒息や誤嚥は、豆やナッツ以外にも、様々な食品で起こります。丸くてつるつとしたもの、粘着性が高く飲み込みづらいもの、かみ切りにくいものなどは、特に注意が必要です。



インフルエンザが流行っているとの報道の割には、園では1月に入ると感染が減りましたが、予防接種や手洗いなどの感染対策も重要ですが、クラスから聞こえてくる楽しそうな笑い声で免疫力が上がっているのかもしれない。北風が強く寒い時も園庭で体を動かす園児たち。そのような積み重ねで自律神経も鍛えられているのかもしれない。

保健

文責 佐々木 優子



インフルエンザって風邪となにが違うの?

冬の代表的な感染症のインフルエンザ。今年は特に流行っていますね。

大きく異なる点は、感染源の種類と症状です

風邪とインフルエンザの違い

	一般的な風邪	インフルエンザ
発症時期	一年を通じ散発的	冬季（12～2月）に流行
潜伏期間	特になし	1～3日
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	曖昧	急激
発熱	通常は微熱から（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状（発熱以外）	くしゃみ・喉の痛み・鼻水、鼻づまり など	咳・喉の痛み・鼻水・全身倦怠感、食欲不振・関節痛、筋肉痛、頭痛 など
要因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

- 風邪の感染源は複数で、効果的な予防接種は無い。
- インフルエンザは早期の治療で脳症など重症化を防ぐことができます。予防接種は罹患を防ぐことは出来ませんが、重症化予防にはとても効果的です。
- インフルエンザ A 型 B 型はウイルスが異なるので別の疾患です。1シーズンで複数回インフルエンザに罹患するのはこのためです。

インフルエンザの治療薬がよく効くとすぐに症状が軽くなることがありますが、ウイルスの排出は数日間続きます。お子さんが登園できるか医師の許可をもらってから登園しましょう（登園許可証が必要です）咳や鼻水など感染のおそれが高い時には、二次感染が起こらないように注意しましょう。

症状が治まり、体力や食欲が戻ったことを確認してから登園しましょう。

園では、手洗い・換気・アルコール消毒などを強化しています!

こんなときは...? 《 咳がひどい時は...! 》

夜に咳が止まらず、なかなか寝付けないことがありますね。その要因は主に2つあります。

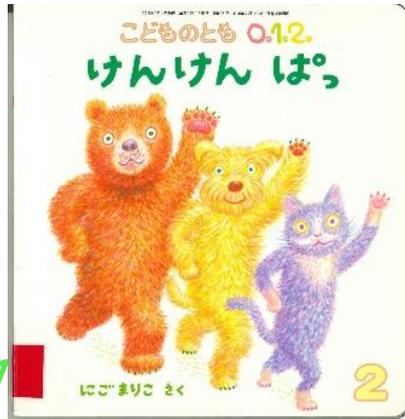
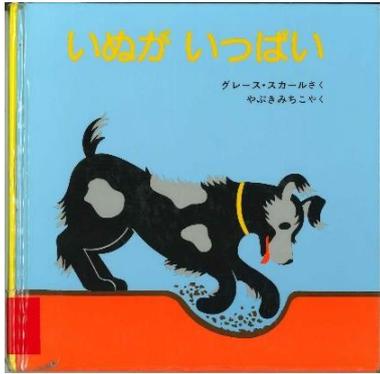
- ① 副交感神経が優位になるため。
呼吸や体温などを自動調節してくれる自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、夜は体をリラックスさせる副交感神経が優位になります。副交感神経が優位な状態だと気管支は狭まり、咳も出やすくなります。
- ② 乾燥で気管支が刺激されるため。
とくに就寝中に口呼吸になりやすい人や、湿度の低い部屋で寝ている場合は、のどが乾いて気管支の粘膜が刺激され、咳を発生させる原因になります。



自宅で出来る対処法

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湿気を吸わせる。
- 室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- 食事が摂りにくい時は、野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たいものは避けましょう）
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くすると呼吸が楽になります。
- 受診するときは、咳の種類（乾いた咳か、痰がからんだものか、のどがヒューヒューするか）や熱など他の症状も観察して伝えると良いでしょう。

昨日は『いぬが いっぱい』という本を借りて読みましたが、いたずら好きなわんちゃんが好きなようでした。 どんぐり組



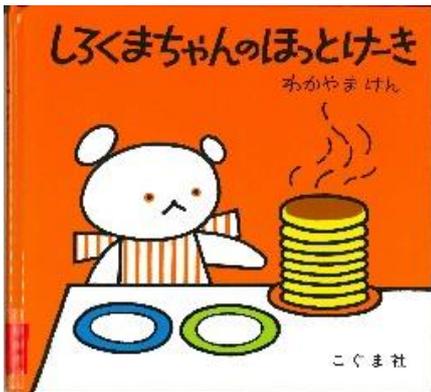
コドモンの連絡帳に、おうちでどんなふう絵本を
楽しんでいるか書いてくださっていることがありま
す。とても素敵なので、一部、ご紹介させていただきます。
今後ぜひ、ご家庭での絵本にまつわるお話を
教えていただけると嬉しいです。

おはなしのへやだより

第七年二月一日号

文責 堀家 明美

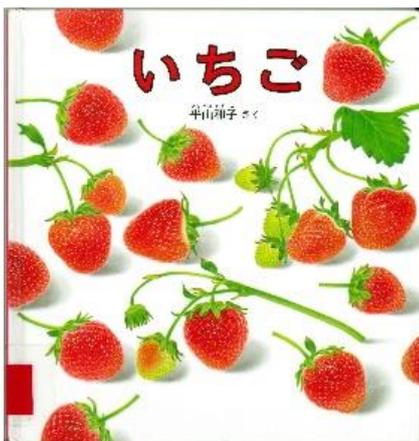
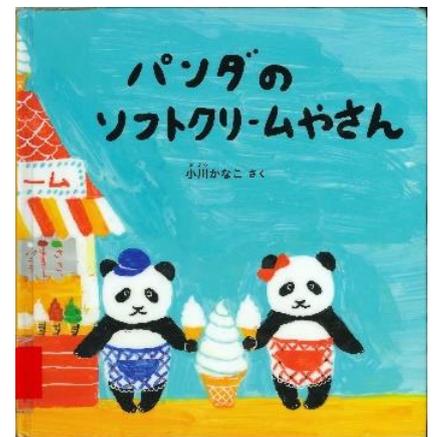
借貸出絵本で『けんけんぱっ』を借りました。「ぱっ」のところ毎回笑うのが面白くて何度も読みました。最後の「ぱぱぱ」のところでは真似をして「ぱぱぱぱー！」とぼを連発していました。姉がけんけんぱとジャンプするとそれも真似をしていましたがジャンプできず膝をガムガムしていました笑。 どんぐり組



『かくしたのだあれ』と『たべたのだあれ』を久しぶりに読むと本の仕掛けに色々 気づくようになっていました！何度も読むことで絵本の楽しみ方も変わっていった面白いですね。 くるみ組



週末にホットプレートでカボチャの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』の絵本をまねて、ぷつぷつなど言いながら焼けていくのを一緒に観察しました。本人にひっくり返してもらうと、想像以上に上手にひっくり返してくれました！ くるみ組



夜寝る前に『いちご』の絵本を読みました。気に入って2回読みました。だんだん赤くなるいちごをパクパク食べる真似をしていました。葉っぱにてんとう虫がついているページがお気に入りです。 しいのみ組

昨日借りた『パンダのソフトクリーム屋さん』が面白かったらしく、寝る前に3回も繰り返し読みました。みんなが真っ白になったところで大笑い！また今日も読んで欲しいと言われました。 しいのみ組

東京子ども図書館 50周年記念

松岡享子からの贈り物

本とおはなしの楽しさを子どもたちに

2024年11月29日金
→ 2025年3月13日木

うさこちゃんとたれみみくん

展示会

PLAY PARK のご紹介

子どもたちがわくわくしたりドキドキしたり気持ちを豊かにしてくれる絵本作家の方々です

日本初!

『はらべこあおむし』の作者

PLAY! PARK ERIC CARLE

エリック・カールの描く絵本の世界観をテーマにした

遊んで学べる新しい場

playec.jp ERIC CARLE

- 場所● 竹中工務店東京本店 1階 Wi2
東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩3分
- 会期● 2024.11.29(金)～～2025.3.13(木)



FANTASY

場内第一の多彩な仕事を覚える3つの展示会を同時開催

FASHION FANTASY FUTURE

PLAY! MUSEUM

堀内誠一展

2025 1・22(金) - 4・6(日)

休館日 2025・2・10(日)

【場内第一展 FASHION-FANTASY-FUTURE】
PLAY! MUSEUM GREEN SPRINGS
〒146-0004 東京都目黒区青森1-1-1 GREEN SPRINGS W3棟 2F
入場料 (税込) 一般 500円 小児 250円 障害者 無料 (障害者同伴の方は要予約)
開催期間 10月10日(土)～10月13日(日) 10月14日(月)～10月16日(水) 10月17日(木)～10月19日(土) 10月20日(日)～10月22日(火)

- 場所● 二子玉川ライズ・ショッピングセンター
タウンフロント 8F
東急田園都市線 二子玉川駅直結



「PLAY! PARK ERIC CARLE」はエリック・カールの描く絵本の世界観をテーマとした、インドアプレイグラウンド施設です

- 場所● GREEN SPRINGS W3棟 2F・3F
JR 立川駅北口 徒歩 10分
- 会期● 2025.1. 22(金)～～2025.4.6(木)



