

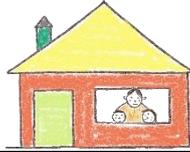
おすすめの絵本



富安陽子 文 降矢なな 絵 (福音館書店)

さくら新聞

～笑顔de共育で～



月の主題：秋の自然にふれよう
保育のねらい：・秋の自然を感じ、
木の実や 落ち葉などで遊ぶ
・季節の変化や自然の美しさを知る

令和6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



『まゆとブカブカ』
刊行記念
秋の夜長に...
富安陽子さんの
1冊まるっと/
絵本読み聞かせ
インスタライブ開催!

2/28(金)いっぱいまで
期間限定でアーカイブが
残っています

11月 行事予定

日	曜日	内容
1	金	身体計測(乳児) 引き続きで保育参観、面談期間 (どんぐり(0)、くるみ(1)、 しいのみ(2)、くり(4))
5	火	身体計測(幼児)
6	水	アートくらぶ(3) 5歳児交流会(谷原保育園、石神 井町つつじ保育園) 入園見学会
7	木	ふれあいランチ 避難訓練 (石神井消防署との消防訓練)
12	火	おはなし会
13	水	運営委員会
20	水	ニコニコフォト
28	木	全園児健診

絵本貸出(全園児)

貸出日：木曜日 返却日：月曜日
28日貸出おやすみ

(12/3の大きくなったね会準備の為)

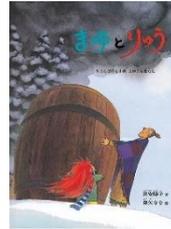
ゲーム貸出(5歳児クラス・在園児の兄弟)

→貸出：毎週(水)(木)(金) 返却：(火)



お話は、アーカイブで聞く
ことができますとのこと。
おススメです！ (文責：有馬聡子)

絵本は静止画でありながら動画でもある
富安陽子さんの言葉です。子どもたちの大好きな、やまんば
の娘のまゆの絵本シリーズの作者の方です。10月下旬に子ども
の本の出版社である、福音館書店主催で、富安陽子さんのインス
タライブがあり、富安陽子さんファンである職員の情報で、私も聞
くことができました。
富安陽子さんは、いろいろな画家さんと組んで、たくさんの作品
を作られています。まゆシリーズは、降矢なな
さんが絵を担当されています。優れた画家さん
の絵本の絵は、静止画でありながら、絵の中に
流れる時間が描きこまれていて、子どもたちの
想像力にはたらかさかけ、動画のように感じられ
るものだと話されていました。世の中には、
本当にたくさんの絵本があります。よい絵本
に出会うこと、大好きな大人に読んでもらう
こと、この経験が豊かな人生を送るために必
要な『想像力』の育ちにもつながり、子ども
たちにとって、かけがえのない宝物になるの
だと思えます。富安さんの
お話は、アーカイブで聞く
ことができますとのこと。



ゲーム貸出時のおねがい

毎週、やしぐみ(5歳児クラス)、くりぐみ(4歳クラス)、在園児の
小学生以上の兄弟を対象にゲームの貸出を実施していますが、
18:30以降は、原則、まつぼっくりぐみ(3歳児クラス)にカードを
お持ちくださると嬉しいです。遅番の職員が対応いたします。

区立保育園における年末保育のご案内

年末(令和6年12月29日、30日)に保護者が就労等のため、家庭で保
育することが困難な児童を対象に、区立保育園で年末保育を実施します。

- お知らせ 10/1～ 区報および練馬区 HP にて周知
11/1～ ポスター掲示
- 保護者が直接、保育課保育支援係に書類を提出
(オンライン・窓口・郵送で申請可能)
- 募集期間 11/1(金)～
- 締切り オンライン申請：令和6年11/30(土)午後11:00まで
窓口・郵送：令和6年11/29(金)午後5:15必着
- 利用の決定 12/2(月)
- 利用の辞退 12/27(金)17:00までに保護者が保育支援係に連絡



キッチン



11月24日は和食の日

文責 田島 純怜

11月24日は1(い)1(い)2(にほん)4(しよく)という語呂合わせから、和食文化の保護、継承の大切さについて考える日として制定されました。

和食には、基本の出汁が欠かせません。保育園でも朝一番に、かつおぶし・昆布・煮干しから出汁をとり、使用しています。出汁にはそれぞれ旨味成分や美味しさがあり、料理によって使い分けています。

かつおぶし

スープやすまし汁、煮物、炊き込みご飯、醤油とだしで割り、お浸しに使用しています。

すまし汁は昆布出汁と合わせて使うことで美味しく仕上がります。

保育園でかつお出汁をとる時は、鍋に水を入れ、沸騰してからかつおぶしを入れて、ゆらゆらと火にかけて作ります。それにより濃い出汁になります。



昆布

スープやすまし汁に使用しています。豚肉や鶏肉を使った汁物の時は、昆布との相性が良く、味が出て更に美味しさが増します。

昆布は、軽く水で洗い、30分ほど水につけた後に火にかけて、沸騰したら弱火にしゆっくり取ることで、香りの良い澄んだ出汁に仕上げられています。



煮干し

みそ汁に使用しています。柔らかくなるまで野菜を煮込んでいるので、旨味がたっぷり出て、より美味しいみそ汁になります。

豆腐や油揚げの入ったみそ汁は子どもたちに人気です。

保育園で煮干し出汁をとる時は、30分ほど水につけてから火にかけ、灰汁をしっかりと使用しています。



寒い時期にも大事な朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートすることで、メリットが沢山あります。

脳や体を動かす活力になる



寝ている間にもエネルギーを消費し、朝起きた時には不足している状態です。朝食を食べることで、脳や体にエネルギーが送られ、体温が高められることで脳や体が目覚めます。朝食を食べずに行動すると、外遊びで元気に走れなかったり、室内遊びでもぼーっとしてしまい集中出来ない状態になります。

生活リズムがつく

毎朝同じ時間に起きて、同じ時間に朝食を食べることで、その後の一日のリズムが整います。昼食や夕食の時間には自然とお腹がすき、夜は自然と眠りにつくことが出来ます。

排便習慣がつく

朝は胃腸が活動的になる時間帯の為、朝食を食べることで腸が刺激され、朝の排便のリズムが定着していきます。



忙しい朝の為に出来ること

- ①夕飯の調理の時に野菜を多めに切る。
- ②野菜を茹でておく。
- ③調味料を合わせておく。

朝は、味つけをし、盛るだけになり時短になります。

朝ごはん一品！和えるだけ野菜レシピ「ブロッコリーと人参のしらす和え」

【材料 4人分】

- ブロッコリー 1/4株 (1口大)
- 人参 1/3(いちょう切り)
- しらす 大さじ3 (※しらすは軽くゆでてから使用すると、塩分や臭みを抑えられます。)
- 醤油 小さじ1
- かつおだし汁 大さじ2

【作り方】

- ①野菜を切り茹でる。
- ②だし汁に醤油を加えて①と和える。
- ③②としらすを混ぜる。

11月 お楽しみランチ

◎お昼

- ・ご飯 ★ひつつみ汁
- ・鶏肉のもみじおろしあんかけ
- ・ブロッコリーともやしのお浸し

◎おやつ

- ・絞りだしクッキー
- ・ふかし芋 ・牛乳

★うどんの生地を薄く伸ばし、手でちぎって入れます。



身体が温まる、秋らしい献立です。お楽しみに！

週末クッキング講習会

「ハニークリームチーズトースト」

デモンストラーション&試食会

★11月29日(金) 16:00~18:00 (15分ずつ)

(自由入場の為、途中からでもお気軽にご参加ください。)

はちみつとクリームチーズ香る甘いパンは、子どもたちに大人気のレシピです。

お子さんのお迎えの前に、是非ご参加下さい。

保健

文責 佐々木 優子



手足口病が流行りました。ウイルスの病気です。熱などの症状がないとはいえ、大人もウイルスにかかると思わずに休みたい気持ちになります。調子が悪そうな時は、ゆっくり休んで免疫力を高めてください。

内科健診のお知らせ

11月28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お願いします。

10月の5歳児クラスの健康教育

「こころのはなし」

気持ちを伝えるとき、チクチク尖った言葉を使うと相手のこころは痛いんです。フワフワとやわらかい言葉で伝えると、相手のこころも自分のこころも気持ちよくなります。フワフワ言葉ってどんな言葉かな？とやし組さんにたずねると、たくさんのフワフワ言葉が飛び出しました！
「一緒にあそぼう」「すてきだね」「ありがとう」など

感染性胃腸炎にご注意ください！



冬に向かうこの時期は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行しやすくなります。非常に感染力が強いためおう吐物や下痢を片付ける際は、十分な注意が必要です。

<症状>

突然の吐き気・おう吐・下痢（数日間続きます）・熱が出ることも

<消毒液の作り方> アルコール消毒はノロウイルスには効果がありません。

塩素系漂白剤（ハイターやブリーチなど）に含まれている「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。



糞便やおう吐物が付着した床衣類等の浸け置き
約10mL
キャップ2杯弱

次亜塩素酸ナトリウムを含む
家庭用塩素系漂白剤
(製品濃度6%)

食器等の浸け置き
トイレの便座
ドアノブ
手すり
床等 約2mL
キャップ0.5杯弱

ウイルス性胃腸炎は、大人もうつる感染力が高い病気です

下痢(おう吐) 登園を控えるのが望ましい場合

- 24時間以内に2回以上の水様便(おう吐)がある
- 食事や水分をとると下痢(おう吐)がある
- 体温がいつもより高い
- 朝、排尿がない
- 機嫌が悪く元気がない
- 朝ごはんを食べない
- 顔色が悪くぐったりしている

(こども家庭庁より示された登園基準)



保育園では感染防止のため、職員のおう吐処理研修をしています。



手洗いが一番大事！

症状が治まっても1ヶ月近く便にウイルスが排出されます。

こんなときは・・・？ 《風邪にかかった！》 ウイルスと薬と治すとは？

風邪薬は風邪のウイルスには効きません。「風邪薬」と処方されているものは、風邪症状（咳・鼻水・発熱・下痢など）を改善するための薬で、ウイルスそのものに効いているわけではありません。実は風邪症状は「体の防御反応」でウイルスを身体の外に出して、身体を守ろうとする自然の反応です。薬で症状を改善してもウイルスは身体の中に残っています。

それでは身体の中に残ったウイルスはどうなるのでしょうか？

ウイルスと戦うのは人間の免疫機能（白血球や腸内細菌）です。

免疫機能を有効に働かせるには「身体を休める、安静にする、眠る」ことです。

薬を飲んでいても、咳・鼻水・下痢便にはウイルスが混じっていて感染のもとになります。症状があるうちはウイルスが身体の中にあると思ってください。しっかり治すことで成長と共に免疫機能が上がり、新しい風邪にかかっても早く元気になります。

うがい手洗い・睡眠休養・食事を摂ることをしっかりと行い、風邪をひかない体づくりをしましょう。



昨年度(令和5年度)、育児講座にお招きし、毎年職員研修でお世話になっている、野藤さんが講談社育児系WEBマガジン「ココリコ」にて記事が掲載されることになったとの情報をいただきました。



作業療法学博士

野藤 弘幸 氏



のとう ひろゆき

Hiroyuki Notoh

作業療法学博士。発達障害領域の作業療法の臨床、大学教授を経て、現在は、乳児期から青年期の子どもたちと、その子どもたちの養育者に携わる保育者への研修、講演活動を行う。著書に『発達障害のこどもを歩き詰まらせない保育実践～すべてのこどもに通じる理解と対応』(郁洋舎)、その他保育雑誌への連載などを担当。



第1回 公開 寝ない 食べない 痲癢(かんしゃく)が多い・・・

「育てにくい」のにはワケがあった! 「感受性」と「注意力」で原因を解明

<https://cocreco.kodansha.co.jp/cocreco/general/childcare/vXrYi>



第2回 公開 「もう〇歳なのに」はNG!

個人差のある「注意力」と身支度・痲癢(かんしゃく)の
関係・対応を専門家が解説

<https://cocreco.kodansha.co.jp/cocreco/general/childcare/NL28z>



第3回 公開 「感受性」が強い 「注意力」の範囲が狭い

特性のある子の小学校生活の注意点を専門が指摘

<https://cocreco.kodansha.co.jp/cocreco/general/childcare/3ue7B>



第4回 公開 「起立性調節障害」発症リスクあり

「感受性」と「注意力」に特性のある子は「幼少期からの対応」がカギ

<https://cocreco.kodansha.co.jp/cocreco/general/childcare/QCm62>



