おすすめの本

佐々木正美 著
（福音館書店）

さくら新聞

～笑顔de共育て～

令和８月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

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

はじめの一歩

河津桜の花が今年も春の訪れを伝えてくれています。

今、玄関にもうすぐ卒園する、24名のやしぐみの子どもたちの入園した時と現在の写真を額に入れて飾っています。玄関に入った途端、保護者の皆さんや子どもたちが、立ち止まって「うわぁ、〇〇ちゃんの赤ちゃんのときの写真がある！かわいい！」「もう、卒園するんだねぇ、早いねぇ」と口々におっしゃりながら、見てくださっています。

保育園でいちばん大きなクラス、やしぐみの子どもたちは、今年も小さいクラスの子どもたちから憧れの存在でした。やしぐみの部屋は、まるで本当の森のような、自然がたくさん広がる、わくわくするお部屋でした。色とりどりの積み木で、森を積み上げ、保育園の園庭に遊びに来るミツバチや鳥をよく観察して、図鑑で調べて、LaQやロンディ、トリコなど、さまざまなおもちゃで作って遊びました。大好きになった絵本に登場する『がちょうのペチューニア』は、織り機で織りあげた布を使って、自分たちで縫いあげ、うんどう会のオープニングを飾ったお神輿に乗って登場しました。冬になってからは、園庭でこま回しが流行し、小さいクラスの子どもたちは、やしぐみのお兄さん、お姉さんのように回せるようになりたいと、毎日のように練習し、果敢に勝負を挑んでいます。友だちといっしょに楽しいことを考えて、すてきな時間をつくりだしてくれたこと、がんばっている仲間を一生懸命応援してくれたこと、やしぐみの子どもたちが見せてくれた姿は、小さいクラスの子どもたちがきっと受け継いでくれることでしょう。卒園するやしぐみの子どもたち、進級する子どもたち、新しい世界、新しいクラスに、新たな一歩を踏み出す子どもたちに「はじめの一歩」のうたを贈ります。

令和七年度の一年間、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	火	ひなまつり ニコニコフォト
4	水	身体計測（乳児）
5	木	卒園式総練習 絵本貸出お休み日
7	土	卒園式（5 歳児親子）
10	火	おはなし会（幼児）
11	水	身体計測（幼児）
12	木	絵本貸出最終日
13	金	0 歳児健診・内定児健診
14	土	親子で園庭大集合!!！（さくら会主催）
18	水	アートくらぶ(3 歳児クラス)
19	木	やしぐみ夕食作り（5 歳児クラス）
26	木	やしぐみ思い出さんぽ

・絵本貸出（全園児）
貸出日：３月は卒園式、新年度準備のため 3/12（木）のみ
・ゲーム貸出（4、5 歳児クラス・在園児の兄姉）
今年度貸出：3/18、19 が最終週です

「はじめの一歩」

作詞・作曲　新沢としひこ

小さな　鳥が　うたっているよ
ぼくらに　朝が　おとずれたよと
きのうと　ちがう　あさひがのぼる
川の　ながれも　かがやいている
はじめの一歩　あしたに一歩
きょうから　なにもかもが　あたらしい
はじめの一歩　あしたに一歩
勇気をもって　大きく　一歩　歩きだせ

信じることを　わすれちゃいけない
かならず　朝は　おとずれるから
ぼくらの夢を　なくしちゃいけない
きっと　いつかは　かなうはずだよ
はじめの一歩　あしたに一歩
きょうから　なにもかもが　あたらしい
はじめの一歩　あしたに一歩
生まれかわって　大きく　一歩　歩き出せ

https://youtu.be/E4aJJwQOIjo?si=7Lwz4IrV6Sp453yy

キッチン

文責　野村　七穂

今のクラスも残すところ一カ月となりました。入園・進級した４月と比べ好きな食べ物も、食べられる量もグンっと増えましたね。

おかわりの量が増えたことや、ピカピカのお皿が多くなってきたのを見て、子どもたちの成長を感じているキッチンです。

３月も美味しいごはんがたくさん登場します。卒園・進級までの間、みんなで楽しく、おなかいっぱい食べてほしいです。

3月3日　ひなまつり

おひる
- ✿鮭の混ぜご飯
- ✿たけのこのすまし汁
- ✿菜の花蒸し
- ✿三色ごま和え

おやつ
- ✿いちごミルク蒸しパン
- ✿ひなあられ・牛乳

丁寧にほぐした塩鮭と色鮮やかな絹さやを混ぜ込んだご飯と、筍のように健やかな成長を願い込めたすまし汁になっています。メインの菜の花蒸しは、鶏つみれの周りにコーンをまぶし、菜の花のような見た目がかわいらしい一品になっています！

おやつのいちごミルク蒸しパンには、フレッシュないちごをふんだんに使用し、ほんのりとミルクの甘さが香る桃色の蒸しパンに仕上げています。

3月6日　卒園御祝い膳

おひる
- ♪赤飯
- ♪大根と麸のすまし汁
- ♪魚のみそ焼き
- ♪鶏肉と野菜の煮物

おやつ
- ♪さくらマカロニのあべ川
- ♪牛乳

赤飯を炊いて、やし組の卒園をお祝いします。すまし汁には、花麸を浮かべて華やかな汁物に。魚のみそ焼きには、やし組特製のみそを使う予定です。みんなで作った思い出のみその味を楽しんでもらえたらと思います。

おやつは、さくら型のマカロニをつかったマカロニのあべ川にしました。石神井町さくら保育園では、ひと足先にさくらの開花宣言となりそうです！

3月27日　やし組リクエスト

おひる
- ☆ごま塩ごはん
- ☆麸と豚肉のすまし汁
- ☆焼売
- ☆キャベツと人参の梅ドレッシングサラダ

おやつ
- ☆ココア＆シュガー揚げパン
- ☆牛乳

保育園で食べた食事の中でまた食べたいものを挙げてもらいました。

たくさんの候補の中から、選ばれた献立になっています！ごま塩ごはんのファンは毎年多く、ごま塩があれば、苦手な赤飯も芋ごはんもお残しがグーンっと減るほど…。※特別な保育園のごま塩レシピ配信中です

梅肉を使った副菜がランクインしたことに驚きました。とってもすてきな味覚を持った子どもたちだと思います。

そして揚げパンは、ココア味もシュガー味もどっちも選んでくれている子が多かったので、それならば…と贅沢に２色の揚げパンにしてみました！喜んでくれると嬉しいです。

大人気！保育園のカレーライス　レシピ大公開！

幼児１０皿分

にんにく	5g
しょうが	5g
お好みの肉	350ｇ
こしょう(細)	2振り
たまねぎ	300ｇ(1玉半)
人参	200ｇ(1本半)
米ぬか油	大さじ3
水	700ｇ
メークイン	300ｇ(大2個)
りんご	100ｇ(3/4個)
カレー粉	3ｇ
ケチャップ	20ｇ(大1と1/3)
中濃ソース	20ｇ
三温糖	5ｇ
塩	6ｇ
しょうゆ	7ｇ

★米粉 50ｇ／水 100ｇ／油 30ｇ

★切り方★ ※お肉は豚もも肉こま切れ or 鶏もも肉皮なしのこま切れを使用しています。
にんにく…みじん切り　人参…厚めのいちょう切り　メークイン…2ｃｍ角切り
しょうが…みじん切り　たまねぎ…厚めのスライス　りんご…すりおろし

＊ご飯を炊く
保育園のカレーライスの時のお米は、麦ごはんです。
1合(150ｇ)に対して、押麦15ｇ程度が目安です。

★作り方★
（1）鍋に油を熱し、にんにく・生姜を炒め、香りが出てきたら肉を入れて炒め、こしょうをし、肉の色が変わるまで炒める。
（2）玉葱・人参を加えてさらに炒め、油がまわったら水を入れ煮立ったらアクを取って、しばらく煮る。
（3）人参が軟らかくなったら、じゃが芋を加えてさらに煮て、りんごを加えて煮込み、カレー粉と調味料を加え、味を調える。
（4）ボールに★の米粉と水を入れて混ぜ、さらに油を加え、だまにならないようによく混ぜる。
（5）火を止めて（3）に（4）を加え混ぜ、混ざったら再び火にかけてしばらく煮込み、とろみ加減と味を調える。

保健

文責　佐々木　優子

この1年で子ども達は、体も心も大きく成長しました。風邪をひいて休んでしまうこともあったと思いますが、そのぶん免疫もついて丈夫な体になっています。

保護者の皆様には、一年間、園における感染症予防へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。

進級・進学を控えて気持ちが不安定になることも…

3月は、進級や、卒園を控えてわくわくする一方、新しい環境に不安な気持ちになることも多くなります。

中には、指しゃぶりや、爪をかむなどの行動がみられることも。

何かストレスを感じていないか、お子さんの様子を見たり、話を聞いてあげる時間が特別にあると良いですね。

また、緊張やストレス、疲れなどからイライラすることもあるでしょう。怒るという感情はすべて抑えればよいというものではなく、とても大切な感情です。

怒りの気持ちを上手にコントロール出来たら、子どもも大人も過ごしやすくなりますね。

魔法の6秒「アンガーマネジメント」

「怒りのピークは6秒」と言われています。

子どもも大人もイライラしたら、まずは 6 秒間をやり過ごしてみましょう。

その場を離れる、深呼吸する（息を吸って5秒で息を吐くだけで 6 秒経過）、（大人なら）落ち着く言葉を唱える、（子どもなら）6 回ジャンプする、、、など。

「目薬を嫌がります・・」と、連絡帳でもよく聞きます

花粉症の季節です

外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。濡れたタオルで拭くだけでも効果があります。

子どもにとっても花粉症はつらいもの。

鼻づまりから、不眠や日中の集中力が低下することもあります。

この湿疹、「花粉皮膚炎」かも？

花粉が皮膚に直接触れることで
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。

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。

こわがる子どもに 目薬をスムーズにする方法

①まずは安心の姿勢

おすすめは親の膝に座らせること。
安心できる人に抱っこされて
子どもは安心します。

②目を閉じたまま、目頭にそっとポトリ

目頭のくぼみにそっと数滴
たらします。

③まばたきで自然に目の中へ

まばたきをすることで自然と
目の中に入っていきます。

④成功体験が自信に

だんだん目を開けて
できるように。

耳を健康に

子どもは、風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。

早く対応できるよう耳の聞こえの異常のサインを知っておきましょう

＊しきりに耳を触る、頭を振る
＊耳に触られると嫌がる

気になる時は耳鼻科を受診しましょう

チェック！
＊テレビの音が大きい
＊後ろから呼んでも気づかない

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、そっとかむ
- 鼻を強くすすらない
- 耳垢をためない

・片方ずつかむ
・優しくゆっくりかむ

yy