おすすめの本

『子育てにおもちゃを』
樋口正春 著（エイデル研究所）

さくら新聞

～笑顔de共育て～

令和８月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：寒さに負けず過ごそう
保育のねらい：
・健康に配慮し寒さに負けず、元気に過ごす。

あそびの世界へようこそ

先月のクラス保護者会には、お忙しい中、多くの方にご参加いただき、今年度の保育を振り返り、子どもたちの成長を喜び合う機会になりました。ありがとうございました。

さて、今回の各クラスの保護者会では、子どもたちが日頃楽しんでいる「おもちゃに触れて遊んでみよう」という時間がありました。右上のLaQとロンディ作品の写真は3歳児クラスの子ども達が今楽しんでいる手作りこまを見て、保護者の方も「こま作り」に挑戦された作品です。

積み木の作品は、4歳児クラスの保護者で「積み木で遊んでみよう」の時間の様子です。グループに分かれ、その場で話し合いながら、思い思いの作品を作ってくださいました。「翌日、子どもたちに保護者の方の作品を披露しますね。」との声がけでスタートしたところ、それは、気合を入れて作らなくてはといった雰囲気になり「子どもが中に入ることもできるような大きな作品にしよう！」「動物を積み木で作ってみよう」とテーマを決めて思い思いに好きな動物を積んでみるなど、グループごとに、和気あいあいと、楽しまれていました。「もっと積み木ありますか」「子どもたちクラスですごく大きな作品を作っているけど、いったい何箱積んでいるのですか」「うわぁ、崩れた～！子どもってこんな難しいことをして遊んでいるのですね。」「屋根もつけたいなぁ。布とかありますか」など遊んでいくうちに、もっとこうしたい、ああしたいと、アイデアを出し合いながら手を動かされ、そろそろおしまいにしましょうとお伝えしても、積む手が止まらず夢中になって遊ばれる姿がありました。後日、「保護者会ありがとうございました。積み木タイムがとても楽しかったです！見ているだけだったのと、触ってみるのでは全く違いますね。」などの連絡帳が届き、真剣に遊びの世界を楽しんでいただけて、とても嬉しかったです。翌日、4歳児クラスの子どもたちが保護者の方の作品を見学したところ、刺激を受けて、さらに積み木を積んだり、飾りつけをしたりして遊んだ後、協力して、全ての積み木を元の箱に詰めて片づけてくれました。積み木を積むことの楽しさを知っている子どもたちですので、大好きなおうちの人が積んだ積み木の作品をがらがらがしゃーんと壊すのではなく、1つひとつ箱に戻してくれる姿も素敵だなと感心したことでした。各クラスの保護者会の終わりに、保護者の方々が、「あ～楽しかった！」とつぶやいてくださる姿が本当に嬉しかったし、感謝でした。ありがとうございました。

（文責：有馬　聡子）

2月 行事予定

日	曜日	内容
3	火	節分
4	水	身体計測（乳児） アートくらぶ（4歳児クラス） 歯磨き指導（5歳児クラス）
5	木	身体計測（幼児） 練馬こどもカフェ（地域の方対象）
7	土	園舎清掃
10	火	おはなし会（幼児）
17	火	不審者対応訓練 0歳児健診
18	水	アートくらぶ（3歳児クラス） ニコニコフォト撮影日
19	水	光和小学校との交流会(5歳児クラス)
20	金	入園内定児説明会
27	金	卒園式練習①（5歳児クラス）
28	土	消防設備点検 ボランティア

・絵本貸出（全園児）
　貸出日：木曜日　返却日：月曜日
・ゲーム貸出（4、5歳児クラス・在園児の兄姉）
　貸出：毎週(水)(木)(金)　返却：(火)
・保育実習（日本教育専門学校）1名　～2/7まで
・中学生ボランティア　絵本の読み聞かせ

キッチン

文責　佐藤　志織

お楽しみランチ　節分

２月３日(火)は節分です。季節の分かれ目という意味で、「立春」の前日に『１年間、健康で幸せに過ごせますように』と願いを込めて、悪いもの(邪気＝鬼)を追い出します。昼食とおやつで、いわしや大豆を取り入れた献立になっています。

おひる

・人参ご飯
・豚肉とじゃが芋のすまし汁
・いわしの梅煮
・白菜と小松菜の磯和え

いわしを圧力鍋で軟らかくなるまで煮るので、骨まで食べられます。

おやつ

・揚げ大豆の砂糖がらめ
・せんべい
・牛乳

子どもたちに人気だった揚げ大豆の黒糖がらめが、豆の味をより感じてもらえるようにお砂糖の種類を変えて登場します。

大豆について

良質な食物性のたんぱく質を多く含んでいることから“畑の肉”と呼ばれています。成長期に欠かせないカルシウムや鉄分、おなかの調子を整える食物繊維が豊富な食品です。しかし、子どもたちにはかみ砕くことが難しく、小さく砕けた欠片が気管に入ると窒息や肺炎、気管支炎の原因になるおそれのある食材でもあり、**子どもの窒息・誤飲の事故防止のために消費者庁が「豆やナッツ類などの硬くてかみ砕く必要のある食品は５歳以下の子どもには食べさせないでください。」と呼びかけています。**
小さいお子さんのいるご家庭では、豆まきの豆は個包装されたものを使用するなど工夫しましょう。
栄養豊富で子どもたちに食べて欲しい食品なので、保育園では安全に食べられるように軟らかく茹でた大豆や水煮缶を使って提供しています。

骨を丈夫に！

冬は１年で最も骨折が増える季節です。人の一生で骨量が増やせるのは、身体がつくられていく成長期の間だけです。男性は 18～20 歳、女性が 15～18 歳頃に人生で最も骨量が多くなると言われています。子どもの頃からどれだけ骨量を増やしておけるかが将来の骨粗鬆症の予防につながります。

骨を強くする３つの栄養素

Ca

骨をつくる・強化する

カルシウムの多い食品
・牛乳　・ヨーグルト　・大豆　・豆腐　・小松菜
・切干大根　・しらす干し　・あさり水煮　など

カルシウムを摂る為の工夫
・飲み物として取り入れる。(牛乳・豆乳)　・スキムミルクを積極的に使う。
・ビタミンＤやＫと一緒にとる。例：魚ときのこのホイル焼き、ブロッコリーのシチュー

V.D

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンＤの多い食品
・干ししいたけ　・干しきくらげ
・かつお　・鮭　・いわし　・しらす干し　など

ビタミンＤを上手に摂るための工夫
・魚を献立に取り入れる。(保育園では週2回以上)　・カルシウムと一緒にとる。
・しいたけを天日に当てる(紫外線に当たるとビタミンＤが増えます。)

V.K

骨の形成を促進する

ビタミンＫの多い食品
・海苔　・わかめ　・小松菜　・ほうれん草
・ブロッコリー　・大豆　・納豆など

ビタミンＫを上手に摂るための工夫
・納豆を取り入れる。　・葉野菜は油を使って調理する。
・カルシウム、ビタミンＤを多く含む食品と一緒にとる。

２月の献立で

カルシウムの多い食品が含まれている献立

・白菜のしらす和え　・クイックブレッド
・ミルククリームサンド
・米粉のバナナ豆乳ケーキ　など

ビタミンＤが多い食品が含まれている献立

・白菜のしらす和え　・いわしの梅煮
・鮭の風味焼き　・鮭の西京焼き
・あんかけ焼きそば(しいたけ)　など

ビタミンＫの多い食品が含まれている献立

・キャベツとわかめのすまし汁
・鶏肉とブロッコリーの炒め煮
・もやしと小松菜の醤油炒め
・ボイル花野菜　・揚げ大豆の砂糖がらめ

２月の週末クッキングのおしらせ

２月１３日（金）16:00～18:00 ホールにて
人気メニュー『鶏肉のみそ焼き』の試食とデモを行います。
ごま油香る甘辛のみそ味にご飯が進みます。
ぜひ、ご試食だけでもご参加ください！

～前回１月 23 日の様子～
たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。
「おうちで作りました。」のご報告とてもうれしいです。

保健

文責　佐々木　優子

寒さと乾燥が厳しい季節です。胃腸炎が流行っている保育園もあります。免疫力を高めるには、大人も子ども睡眠時間をたっぷりとることが一番です。早寝で腸内環境を整え、健康に過ごせたら良いですね。

冬の事故に気をつけて！

寒くなりお家の中で過ごす時間が増えますね。冬は暖房器具でのやけどや、慣れない食材での誤嚥・窒息に注意しましょう

誤嚥は、丸くてつるっとしたもの、粘着性が高く飲み込みづらいもの、噛み切りにくいものなどは、特に注意が必要です。

ツルツルコロコロ
モチモチ食材に注意！

たっぷり睡眠で免疫力をあげましょう！

「早寝を始めたら子どもが風邪を引かなくなくなった」という話を聞きます。
睡眠は免疫機能に直結していますし、免疫機能は腸内環境に関わっています。
睡眠中は消化が活発になるので、十分な睡眠をとると、朝にはお腹が空き、朝食をとるとスムーズに排便できます。また、睡眠中に腸内細菌が整って、免疫力アップに影響します。

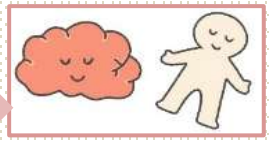
たっぷり眠ることのメリットは？

自律神経のバランスが整うので・・・

- 情緒が安定し、自己肯定感が高まる
  「イライラ」「集中できない」が減る
- 環境の変化に合わせて体の機能を保持できる
  多少の暑さ寒さに対応できる。
  熱中症にかかりにくくなる。

成長ホルモンを分泌

記憶を整理する



脳や腸を休ませる

免疫力をあげる

では、睡眠不足が引き起こすデメリットとは？

- 心身の成長が不十分になって、背筋が伸びた正しい姿勢を保てない、
- 遊びや話を聞く事に集中できない、
- 感情のコントロールが効かない、

といった**日常の困りごとにつながる**と考えられます。

睡眠にまつわる悩みごと・・・

――― 忙しい家庭でも取り入れられる睡眠時間確保の工夫はありませんか？

★一番効果があるのは「帰宅したら即お風呂」。
ひとたびリビングで休んでしまうとついダラッとしてしまうことも。お風呂を面倒くさがる子どもも多いですし、子どもの人数分だけ親の負担も増えて、寝る時間も遅くなってしまいます。
暖かい時期は、忙しい日はシャワーで済ませるのもいいと思います。子どもは体温が高いので、冷え性の大人が思うほど冷えません。

★照明の工夫もおすすめ
家の部屋をひとつずつ暗くしていって、子どもを寝室へと追い込んでいってみては!?　子どもは明るい方が好きなので、寝室だけ暗いと脱走しがち。家全体を暗くして「寝る雰囲気」を作るのも大事です。

――― 昼寝をすると夜眠れなくなる？

★状況によります！
多くのご家庭のお悩みだと思いますが、夜間睡眠がしっかりとれていれば、昼寝をしていても夜眠れます。夜眠れないお子さんは、寝不足状態で通園していて、たっぷりのお昼寝で睡眠不足を補完する形になっている場合があります。それでは帰宅後に眠くならず、夜更かし気味になり、また翌日に寝不足で登園という悪循環に。夜８時間＋昼寝２時間で合計 10 時間睡眠だから OK という事では決してないです。夜間睡眠を連続的にとらせることを意識しましょう。

おはなしのへやだより

令和8年 2月1日号

《グランマ》 原画 1976年　祖母と暮らしたインドでの情景を描いた作品

イメージの魔術師
エロール・ル・カイン

文責：神田 頼来

先日、姉に誘われて「イメージの魔術師 エロール・ル・カイン展」に行きました。エロール・ル・カインという人物を全く知らなかった私は姉に「さくらももこさんがこの人についてのエッセイを書いていて元々さくらももこさんは高校生の時にこの人の弟子になりたいと思うくらい憧れていた人なんだよ」と教えてもらいました。そして「行く前にこれを読んでみたら？」と言われて『憧れのまほうつかい』というさくらももこさんのエッセイを渡されました。さくらももこさんの文章が読みやすくておもしろく、そして読み進めていく内にエロール・ル・カインの絵本や作品にどんどん興味が出てきました。

そして展示会に行った際に私が一番感動した絵が上の「グランマ」というタイトルの絵です。ル・カインは幼い頃、母親が看護師として働いていたため、ほとんどの時間を、インド風の人形を作る祖母の手伝いをして、人形の顔を描いたり衣装を作ったりして過ごしたそうです。その時間の中で祖母から『アラジン』や『ラプンツェル』などの物語を語り聞かせてもらっていたと記しています。「祖母からは大きな影響を受けました。床に座った僕に物語を聞かせてくれたのも祖母です。祖母が語り聞かせてくれたアラジンの話しを絵本にしたこともありました。誰かが挿絵の入っていないアンデルセンの本をくれたので、その余白という余白に、自分で挿絵を描いたこともあります」と語っています。絵の下に後ろ姿で頭だけ描かれているのがル・カイン自身で初めて目にした絵本である『不思議の国のアリス』の模写を夢中でしている様子が描かれています。この祖母と過ごした時間が絵本作家としての彼に大きな影響を与えただけでなく、かけがえのない記憶として残っていたのではないかと感じました。そして同時に石井桃子さんの言葉（※左 画像）を思い出しました。子どものときに経験したこと、信頼している大人や友人にやってもらったことが将来にどれほどの影響を与えるのかというのを実感しました。絵本を読んでもらった経験がこんなに素敵な絵や想像力に繋がっているのに感動しました。保育園で子どもたちと一緒に過ごす時間をより大切にしていきたいと思わせてもらった展示会でした。

ハーメルンの笛吹き

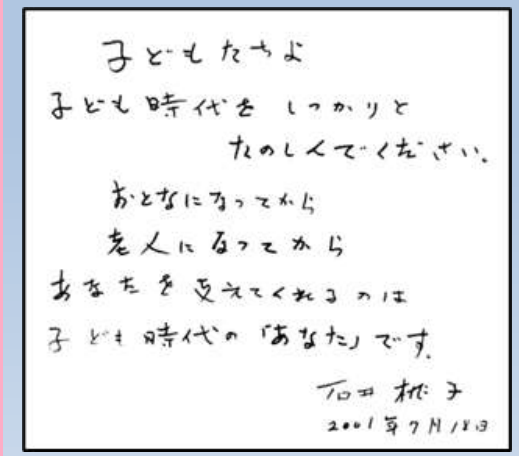
おさるのジョージ

オズの魔法使い

ラプンツェル

ピノキオ

アラジン



エロール・ル・カインの生涯

エロール・ル・カインがどんな人物だったのかを紹介します。一九四一年、シンガポールに生まれたル・カインは、戦火を逃れるために幼少期をインドやシンガポールで過ごしました。また日本や香港、サイゴンなどにも旅行で訪れています。これらの経験は後の創作活動に大きな影響を与えていると言われています。映画に強い関心を持っていたル・カインは、十一歳でアニメーションの制作を開始します。その才能を映画会社に認められ、十五歳でイギリスへ渡り、アニメーターとして活躍します。映画『アーサー王の剣』の企画用スケッチがきっかけとなり、一九六八年に絵本作家としてデビューをしています。それ以降は幅広い題材で四十八冊の絵本を手がけています。残念ながら四十七歳で早逝しますが、「イメージの魔術師」と称されたル・カインは、今もなおイギリスを代表する絵本作家として高く評価をされています。

エロール・ル・カインの絵本の紹介

おどる 12 人のおひめさま

さくらももこさんがはじめて見たエロール・ル・カインの絵本はこの『おどる12人のおひめさま』でした。その時の様子をエッセイから一部抜粋します。「私がその素晴らしい作品を発見したのは高二の冬であった。絵本のタイトルが『おどる12人のおひめさま』というもので、ちょっと面白そうである。12人ものお姫様が踊るというのだから、一体どうして踊るはめになったのか知りたいと思い本を棚から取り出して手に取った。まず表紙をみた。そのとたん、私はひと目でその絵に恋してしまった。いつもなら、絵本一冊買うのにもかなり考慮するのだが、今回は何もためらわずにレジに直行した。見れば見るほど『おどる12人のおひめさま』という本は私を夢中にさせた。絵の素晴らしさは前述のとおりだが、ストーリーも夢々しくてこれがまた良いのである。簡単に内容を言えば、12人の姉妹の姫達が（12人も女ばかり産まれたというのも一体…という気がするが、それはグリム童話だということで納得していただきたい）毎晩親の目を盗んで自分達の寝室にある隠し扉を通じて12人のカッコイイ兄弟王子達が待つ恋愛会場でロマンティックな時をすごすのだが、ある日その密会が親にバレてしまうという、まあそんな話である。こうして私が簡単に説明すると、いかにもしょうもない物語のように思えるが、簡単にではなく詳しく説明すると本当は面白い物語なのである。と書いています。続きが読みたい方は是非、さくらももこさんの『憧れのまほうつかい』をお読みください。そしてこの『おどる12人のおひめさま』の絵本は理事長の樋口さんも感動されたそうです。おはなしの部屋にもありますので、どうぞご覧ください。

憧れのまほうつかい さくらももこ

いばらひめ

エロール・ル・カイン画集