さくら新聞

～笑顔de共育て～

令和８年１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

おすすめの本

藤田春義　作
（庭 niiiwa press）

月の主題：お正月あそびを楽しもう
保育のねらい：新しい年を迎え、伝承あそびやお正月あそびを楽しむ

『一月往ぬる　二月逃げる　三月去る』

年末に、布おむつ業者の廃業に伴い、布おむつでの対応が今年度いっぱいで終了する旨をお知らせしたところ『布おむつ終了のお知らせ、とても残念です。我が子たちはギリギリお世話になれて、感謝です。過ぎてしまうと、オムツ替えで苦労した時間が愛おしいです。こんなご時世でも、ギリギリまで採用して下さっていたんだなぁと、さくら保育園の皆様には改めて感謝です。あっという間に過去のものになってしまいますね。残り３か月をありがたく楽しみたいと思います。』という、連絡帳がとどきました。子育ての中の苦労が愛おしい思い出になっていくお母さんの感覚に温かい気持ちになりました。

さて、保育園では、今年度のしめくくりの時期に入りました。１月は１～４歳児クラスの保護者会も予定しています。「一月往ぬる　二月逃げる　三月去る」と言いますが大人にとっては何かと気忙しい日々です。５歳児クラスの子どもたちは卒園・就学に向けて、０歳児～４歳児クラスの子どもたちは進級に向けて、１日いちにちを大事にゆったりと、そして、今のクラスの子どもたちと過ごせることに感謝しつつ、楽しい日々を積み重ねていけるよう、令和８年をスタートしてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

（文責　有馬　聡子）

謹んで新年のお慶びを申し上げます

昨年は、園の運営にご理解、ご協力を賜りまことにありがとうございました
心より感謝申し上げます

本年も何卒よろしくお願い申し上げます

令和八年

石神井町さくら保育園
職員一同

第三者委員の交代について

長年、石神井町さくら保育園の第三者委員としてお世話になってきました、玉置方里様が主任児童委員の役職を引退されることになりました。それに伴い、第三者委員が交代になります。今後は、練馬区民生委員 児童委員協議会 代表副会長でいらっしゃる**本橋健吉郎様**に第三者委員を引き受けていただけることになりました。本橋さんの連絡先は、玄関横の掲示にてご紹介しております。どうぞよろしくお願いいたします。

区立保育園情報伝達訓練について

令和７年１月15日（木）12：00～24：00

① 訓練内容の確認　コドモンの配信
② 伝言の確認　災害用伝言ダイヤル（１７１）
③ 伝言板の確認　災害用伝言版(web１７１)

＊複数の方法により情報の確認をしていただきますよう、
よろしくお願いいたします。

・絵本貸出（全園児）：1／8（木）スタート
・ゲーム貸出（4歳児5歳児クラス・在園児の兄姉）1／7（水）スタート
＊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：1/26～2/7　1人（日本教育専門学校より）

1月 行事予定

日	曜日	内　容
5	月	保育開始日
7	水	身体計測（乳児）
8	木	身体計測（幼児）
9	金	鏡開き
13	火	おはなし会
14	水	さくらアートくらぶ（4歳児クラス）
15	木	区立保育園情報伝達訓練 ふれあいランチ
16	金	石神井町さくら保育園・石神井町つつじ保育園・谷原保育園　５歳児クラス3園交流会
21	水	さくらアートくらぶ（3歳児クラス）
22	木	くるみ保護者会（１歳児クラス）
27	火	くり保護者会（4歳児クラス）
28	水	どんぐり保護者会（0歳児クラス）
29	木	まつぼっくり保護者会（3歳児クラス）
30	金	しいのみ保護者会（2歳児クラス）

キッチン

文責　北沢　萌子

楽しい食事の時間とは

保育園では、各クラスでごはんと汁物を一人ひとりの食べ具合に合わせて担任が盛っています。さらに子ども自身が「食べられなさそうだから減らしてほしい」といったおかずは担任が調整することもあります。

先日まつぼっくり組に声をかけられクラスに行くと「全部食べたよ」と空になったお皿を見せてくれました。その日も食事の量を減らす子はいたものの、残す子が誰もいなかったそうで、子どもたちの嬉しそうな表情が印象的でした。なんでも減らすのはよくありませんが自分で食べられる量を理解していくことは大切なことです。苦手なものを少量、挑戦してみて食べられた時の喜びや「みんなで食べておいしいね」と共有しながら食べてほしいなと思っています。

▲見せてもらったテーブル。
全てのお皿が空になっていました。

12月の食育の取り組み

やまんば汁作りの見学・おにぎり作り

▲まつぼっくり組。この日は2部構成で、まゆシリーズの絵本に登場するやまんば汁作りの見学とやまんばおにぎり作りをしました。写真は具材とご飯を混ぜ、好きな形に握っているところです。
「丸にする」「大きなおにぎりにしたい！」とオリジナリティ溢れるおにぎりが並びました。絵本の世界観に親しみながら食べるご飯は特別でした。

うどん茹でを観察！

▲しいのみ組。絵本『めんたべよ』に登場するうどん。おやつが『鶏肉うどん』ということで、うどんを茹でているところを観察することに。おやつの様子を見に行くと「お鍋で茹でて、軟らかくなったんだよ！」と早速教えてくれました。普段食べているものをじっくり観察すると、面白い発見がたくさんありますね。

クッキー作り

◀くり・やし組合同でクッキー作りをしました。

クリスマスケーキ作り

ケーキ作りを楽しんでもらいたい！という思いでクリスマスケーキにクリームとフルーツをトッピングをしてもらいました。

素敵なケーキができあがりました

週末クッキング講習会
コーンチーズトースト

日時　令和8年1月23日（金）
16：00～18：00

場所　ホール（保育園内）

✩朝食にもおやつにもぴったりな一品✩
簡単に作れてカルシウムが摂れます。
ぜひお気軽にお立ち寄りください！

1月9日のお楽しみランチ　おやつ

・麦入りご飯　・だまこもちの
・花麩と大根のすまし汁　おしるこ
・豚肉のすき焼き風煮　・のり塩
・茹でさつまいも　れんこんチップ

おひるの『すき焼き風煮』は甘辛く煮た具材と旨味のある煮汁で冬にぴったりの1品です。おやつの『れんこんチップ』はれんこんの形やパリパリした食感を楽しんでもらいたいです。

≪こどもの痩せすぎと肥満防止≫

成長のためにしっかり食べることは大切なことですが、最近は子どもの肥満も問題になってきています。特に幼児期の肥満は成長してからの生活習慣病のリスクを高めてしまう原因になり、逆に痩せすぎは骨粗鬆症など体の成長に影響します。どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足、睡眠不足が大きく影響しています。基準より、小さい・大きいからといって極端な食事制限をしたり、食べさせたりするのではなく、生活リズムを見直すことが大事です。特に年末年始はお菓子やごちそうを食べる機会が多くなり、生活リズムが乱れやすいので、体を動かし、生活リズムを整えていきましょう。

避けたい食べ方
①甘い物・お菓子やジュースのだらだら食べ
②揚げ物ばかり
③朝食はパンだけ

野菜や肉・魚も取り入れ、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。「体重が小さめではないかしら…」「ひょっとして、うちで食べすぎなのかしら…」など、食事について不安や心配がありましたら、お気軽に栄養士にご相談ください！

保健

文責　佐々木　優子

年末年始は親戚の家などにお出かけをするご家庭も多いかと思います。自宅ではない場所では子どもの目線になって危ないものが無いか見てください。思わぬ事故やケガの予防になります。

手洗いと休息を心掛け、体調を整えて寒い冬を元気に過ごしたいですね。

身体計測・成長などについて…

毎月の身長・体重は、コドモンのその他→成長記録で確認できます。

子どもの成長曲線は成長発達の重要な「ものさし」の一つですが、あくまで目安です。多少の変動があっても、多くの場合、それはお子さん固有の成長ペースや個性として見守って良いものです。
大切なのは、短期的な数字に一喜一憂せず、長期的な視点で成長の傾向を見守ること、日々の食欲・睡眠、そして言葉や運動能力といった成長曲線以外の発達も総合的に見ることです。
もし気になることなどがありましたら、ぜひ、担任はもちろん看護師や栄養士にも気軽に話してください！！
乳幼児健診や、保健相談所の保健師など、専門家を積極的に頼っても良いですね。

感染性胃腸炎　にご注意ください！

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は、大人もうつる感染力が強いで病気です。感染予防のために、症状が良くなるまでご自宅でゆっくり休みましょう。

手洗いが１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。

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回以上の下痢便（おう吐）がある
□食事や水分をとると下痢（おう吐）がある　　など
（こども家庭庁より示された登園基準）

歯科健診をしました

12/18 園医の大嶋先生の歯科健診を行いました。
当日は歯みがきのご協力ありがとうございました。

健診の結果ですが、今までの紙での報告書の様式が使えなくなりました。
コドモンで異常の有無をお伝えします。歯の本数などを知りたい方は、いつでもお聞きください。

5歳児クラスの健康教育

「ふわふわことばとちくちくことば」

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も自分のこころも痛くて悲しいです。
フワフワとやわらかい言葉で伝えると、相手と自分のこころは気持ち良くなりますね。

この風船はみんなの「こころ」です。綿みたいなふわふわしたものに包まれるとうれしいね。針みたいにチクチクしたものは、痛くて嫌だよね…

体調に困ったら・・
テレホンサービス

救急車を呼ぶべきか迷った時	◆東京消防庁救急相談センター：＃7119 または 3212-2323(24時間)
東京都医療機関案内サービス	ひまわり：5272-0303(24時間自動音声)
子供の健康相談室（小児救急相談）	＃8000 または 5285-8898 平日:午後6時～翌朝8時 土日祝日・年末年始:午前８時～翌朝8時

くるくるリユース会のお知らせ

●今回は**お昼寝用のコットシーツと綿毛布**のリユース会を行います

・回 収 期 間　：１月27日（火）～2月４日（水）
玄関に回収箱を用意しますので入れてください

・お持ち帰り期間：１月 27日（火）～２月 １１ 日（水）

日	月	火	水	木	金	土
1/25	26	27	1/28	29	30	1/31
		回収期間				
		お 持 ち 帰 り 期 間				
2/1	2	3	4	5	6	7
	お 持 ち 帰 り 期 間					
8	9	10	11	12	2/13	14

今回は 回収期間とお持ち帰り期間を分けないので
回収箱にお気に入りの物が
ありましたら随時お持ち帰りください

①　コットシーツ　乳児サイズ

②　コットシーツ　幼児サイズ

③　綿毛布