おすすめの本

『子どもの心の育てかた』
佐々木正美　（河出書房新社）

さくら新聞

～笑顔de共育て～

令和７年９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：楽しい夏を過ごそう
保育のねらい：
・生活習慣を整え、元気に過ごす
・身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう

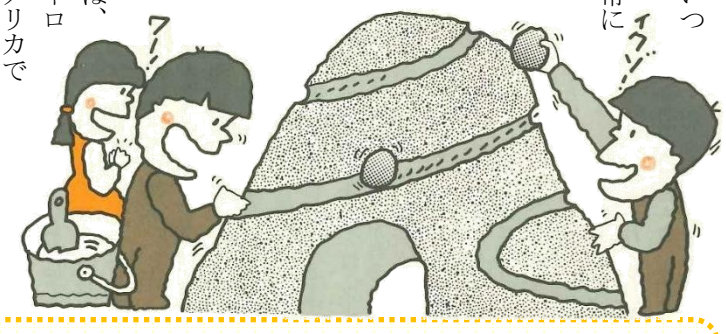
遊びの中から育つもの

子どもの遊びを考えるとき最も重要なのはそれが常に子どもの**「主体性」**において行われているということだと思います。子どもは「自分が遊びたいから」遊ぶのです。やらなければいけないからでもなく、命令されたからでもなく、みんながやっているからでもなく・・・。遊びというものを、もし一つだけ定義づけるとすれば**「遊びというものは主体的な行為であり、常に喜びの伴う行為」**ということになると思います。次に、**豊かな空想力や想像力**が必要です。あの雄大な富士山や、アルプスの山々を頭の中に描きながら山を作って遊んでいる子と、頭の中に何もない子では、当然ながら遊びのスケールが違います。新幹線に乗ったり、長いトンネルを通ったことのある子は、その時のイメージを目の前の砂山のトンネルに置き換えて、深く遊び込んでいきます。豊かな想像力は幼児期の豊かな遊びに支えられてます。やっと手にいれたわずかな知識にしばられ、目の前の現実しか見えない人間に大きな飛躍はありません。

そして、遊びの中から育つ最たるものは、常に課題を求め、その課題が達成されたら次の新しい課題を発見し、それに挑戦していく**「課題意識」**ではないかと思います。「山を作る」という最初の課題が達成されると、次に「トンネルを掘る」という新しい課題を持ち、それが達成されたとき次の課題を発見し、「ボールを転がしたり水を流したり、汽車を走らせたり」するのです。子どもの遊びはいつもより難しい方向に向かっていきます。常に自分で課題を見つけようとする習慣を幼児期に身につけることは、その人の一生にとって重要なことです。課題を与えられなければ何も出来なかったり、与えられた課題の達成だけで満足しているようでは、新しい創造は不可能です。

以上のようなことは、日本であろうが、ヨーロッパであろうが、アメリカであろうが変わりはありません。子どもたちが本当の意味で豊かな人間として成長していくための遊びを保障していきたいですね。

（文責：樋口正春）



第三者評価の状況報告

利用者アンケートへのご協力ありがとうございました。
評価機関から、利用者アンケートの回収率が95%もあり、とても感謝しています。これから手元に届く、利用者アンケートの結果報告書にしっかりと目をとおし、ご意見を真摯に受け止めて、今後の運営にいかしていきたいと思います。第三者評価の最終結果報告は２月になる見込みです。

９月　行事予定

日	曜日	内容
1	月	総合防災訓練・引き渡し訓練
3	水	身体計測（乳児）
4	木	身体計測（幼児）
9	火	おはなし会（幼児）
10	水	アートくらぶ（4歳児クラス）
11	木	アートくらぶ（5歳児クラス）
17	水	ニコニコフォト撮影日

・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)
・職場体験（三原台中）9／18、19
・保育実習（帝京平成大）１名 8/18～9/2
（十文字学園女子大）１名　8/25～9/9

４歳児、５歳児クラス前にシャワーブースが完成しました

遮光ネットで簡易的に作成していたシャワーブースが、ゲリラ豪雨にも耐えられる、立派な遮光テントに生まれ変わりました。シャワーで使用しないときは、ほっこりできる休憩スペースとしても利用できそうです。

防災　特集

～子どもたちの安全のために～

毎年どこかの地域で甚大な災害が起こり胸が痛みます。災害の備えは大切な事と思いながらも、なかなか自分事と考えづらく「いつか・・」「そのうち・・」と思いながら時間が過ぎている方も多いのではないでしょうか。

９月は防災月間です。お家の中の安全な場所の確認や、家族がばらばらの場所にいる時の避難場所や連絡手段等を確認しておくことも災害の備えの一つです。

保育園からのお願いとしては「災害時引き取りカード」の携帯を必ずお願い致します。お子さんを安全にそして迅速に保護者に引き渡す為に必要です。ご確認お願いします。

家庭での備え

●いざという時に備え避難場所の確認や非常持ち出し袋を用意しておく
●中身は一人で持ち出せる最低限のものを入れる
●一年に一度は必ず点検し、電池やミネラルウォーター、缶詰など古くなっていれば新しいものと交換する
●災害直後には持ち出せなくても後々使用できるように水やインスタント食品を別にストックしておくことなど準備しておくと安心ですね。

大地震では、家具や家電の転倒による被害も多く報告されています。不安定な家具、危険なものがないかなど、この機会にぜひ一度、家の内外の点検を行ってみてはいかがでしょう。

また、災害時は不安や環境の大きな変化から、子どもが強いストレスを感じてしまう事もあります。

お気に入りのおもちゃや人形、絵本など子どもがホッとできるものがあると、心の安定に役立ちます。

保育園での備え

災害の備えとして、保育室には人数分の園児用防災頭巾と職員用のヘルメットを常備しています。防災頭巾の場所は、災害時、誰でもすぐに置き場がわかるよう、保育室の中に✚のマークで表示しています。

さらに、園児の安全を守るため、安心して生活できるように毎日、園庭遊具・保育室の玩具や備品の点検を行っています。

いつ、どのような時間帯に災害が発生するか誰もわかりません。職員はまずは子どもたちの生命保持を第一に考えますが、一人でできることは限られます。その時に重要になるのはチームワークです。日々のコミュニケーションを重ねて、信頼関係をつくっています。

備蓄品

保育園では、災害時の備えとして３回分の食糧と水、おやつ一回分を備蓄しています。

簡易トイレやロープ・軍手・救急セット・懐中電灯・ラジオ・紙おむつ等は、おひさま前のコンテナボックス等で管理しています。

食糧や水等の食品関係は調理室の備蓄倉庫で管理しています。

避難訓練

災害時に備え、保育園では毎月一回子どもたちと共に避難訓練を実施しています。水害訓練や延長保育時、散歩先での地震や予告なしの訓練等々、様々な時間帯の災害を想定し、避難訓練を実施しています。(裏面の年間計画表をご参照下さい)さらに、毎年大規模な災害を想定し引き取りカードを使用して引き渡し訓練も実施しています

子どもたちの安全な避難誘導と初期消火と通報訓練の内容は毎回取り入れています

安全点検

乳幼児期の子どもたちは、事故を起こしやすいだけでなく自ら回避することはなかなか困難です。

そのため、保育園では日常的に安全点検を行っています。

また毎月、その月の怪我や、ヒヤリハットについて検証して、対応策について話し合いをしています。

なぜ「災害時引き取りカード」が大切なの

災害時、保育園にはいられず石神井中学校へ避難しています。そこへ○○さんの保護者と名乗る方が迎えに来ました。普段はほぼお迎えには来ない方です。（担任はいません）

このような時に重要なのが「災害時引き取りカード」です。

引き取り者の氏名　園児の氏名が明記されているカードを持っていただいていると安全にお子さんの引き渡しができます。お迎えに来る可能性がある方は必ず携帯していただきますようお願いいたします。

石神井町さくら保育園の備蓄食品と防災用品のリストをご紹介します

NO	品　名	数　量
1	保存水　（2ℓ）	162 本
2	アルファ米　（1 箱 50 食）	
	〃　わかめ	3 箱
	〃　白米	4 箱
3	白がゆ　（250ｇ）	11 袋
4	ミルク缶	1 缶
5	ツナ缶　（140ｇ）	69 缶
6	スティックチーズ	126 本
7	クラッカー（1 缶 75ｇ）	72 缶
	ライスクッキー（8 枚）	4 缶
※	哺乳瓶	20 本
※	卓上コンロ	3 台

NO	品　名	NO	品　名
1	園旗（オレンジ）	15	布ガム・セロハンテープ
2	ハンドマイク	16	非常用壁掛け懐中電灯
3	携帯ラジオ	17	おんぶひも・さらし
4	ワンセグＴＶ	18	簡易タンカ用シーツ
5	使い捨て手袋	19	タオル・石鹸
6	ＬＥＤランタン	20	ブルーシート
7	ラップ	21	ビニール袋
8	ペーパータオル	22	救助用毛布
9	マスク	23	予備電池
10	紙おむつ	24	ソーラーパネル付ポータブル蓄電池
11	簡易トイレ	25	針・糸・はさみ
12	ロープ・軍手	26	ブルーシート
13	トイレットペーパー	※	救急用品一式
14	ティッシュペーパー	※	事務用品一式

避難訓練　年間計画

ねらい

1　災害の恐ろしさを知り、冷静かつ敏速に避難させる態度や心構えを養う。
2　事故の発生を未然に防ぐため、避難訓練の徹底、防犯設備の点検等防災対策の確立を図る。
3　非常事態発生時には、適切な避難の方法により、園児の安全を確保し、状況によっては搬出保護にあたる。
4　常に情報の収集や安全点検に心を配り、計画的な実施訓練を積み重ね緊急時の対応を身につける。

月	想　定	ね　ら　い	訓　練　の　内　容
4	地震 ベルの音を聞く	◆避難訓練の計画、方法、約束等職員で話し合って徹底する ◆各保育室の防災グッズの場所を表示する ・ベルの音を聞く	・各クラスの安全点検、安全箇所の確保、避難経路の徹底、放送設備の操作方法及び、散歩コースの確認 ・非常ベルを鳴らす
5	地震	◆指示を受けて行動する大切さを知らせる ・ベルの音を聞き保育士の元に集まる	・ベルの音を聞き安全な場所に避難する ・災害の怖さを知らせると共に、避難する時は「押さない、駆けない、喋らない、戻らない」の約束をする（おかしも）
	水害訓練	◆情報班が速やかに情報収集を行う ・安全な場所へ避難する	・園舎前の水道管が破裂し、道路の水が想定浸水深 1m以上を想定して実施 ・情報から適切な判断、指示を行い避難する
6	火災 通報訓練	・指示を聞き、落ち着いて避難する	・火災発生時に、発生場所を考慮して適切な避難行動をとれるようにする
7	延長保育時の火災 通報訓練	・担任以外の保育士との避難訓練を経験する	・合同保育のため、安全確認、人数把握をしっかりとしてから避難する
8	火災	・人数把握を確実に行い、安全に避難する	・降園時間の人数把握を確実に行い、安全に避難する。
9	総合防災訓練	・指示に従って安全確保、防護措置を行い、適切な災害対策と防災意識の高揚を図る	・指示を受けてから保護の仕方、人数報告の仕方を学ぶ ・引取訓練を行い名簿の記録の仕方を学ぶ ・通報訓練、応急救護訓練、消化訓練 ・非常用常備品、防災設備の点検を行う
10	地震→火災 通報訓練	・第二避難訓練場所へ安全に避難する	・指示に従い、避難経路を確保し、安全に石神井中学校まで避難する ・人数把握を名簿で確認する
11	火災 消防教室 消火訓練	・消防士の指導により、避難する方法を学ぶ ・初期消火訓練の大切さを知る	・安全な避難の仕方を学び、実践する ・消火器の使い方を知る
12	散歩先での訓練 地震	・園舎外に出ている時の避難方法を知る	・園舎外で安全な場所を選んで避難させ、近くの電話または携帯電話を使って、保育園に園児、職員数、居場所、状況などを報告する
1	予告なしの訓練 地震→火災 通報訓練	・寝ている時の安全確保と敏速な避難方法を身につける	・安全確保、人数確認、眠りから覚めた時の子どもの状態を把握し避難させる
2	予告なしの訓練 火災 通報訓練	・火災の避難方法を知る	・火災を知らせ、煙から身を守り、安全に避難誘導する ・初期消火を行う
3	予告なしの訓練 地震･年間反省	・指示を聞き落ち着いて避難する	・指示に従い、避難経路を確保し、安全に避難させる ・年間を反省し、次年度の参考にする

キッチン

文責　北沢　萌子

９月は防災月間

災害が起きたときは人命救助が最優先となり、食や栄養は後回しになってしまうことがあります。そのため、普段から少し多めに食品を買い置きし、使ったら補充する「ローリングストック」が大切です。

今回は備えておきたい乾物や缶詰についてご紹介します。「乾物はあるけどどう使ったら良いか分らず使いきれない」「いつも同じメニューになってしまう」など、使いこなすには少し難しいかもしれません。

缶詰や乾物のメリットは、①常温で長期保存ができる②旨味と栄養が凝縮されているといった点です。支援物資のほとんどが炭水化物であるためたんぱく質やミネラルが摂れる缶詰や乾物をプラスで備えてあると安心です。

乾物・缶詰　料理の例

▲春雨と干し椎茸のスープ
材料：レタス、干し椎茸、春雨、塩、鶏ガラスープの素
☆干し椎茸からおいしい出汁が出ます。春雨は腹持ちするためあると便利です。

▲焼き鳥缶の炊き込みご飯
材料：切干大根、舞茸、小葱、焼き鳥缶
☆味付けいらずの一品です。味付きのとりささみ缶や魚の缶詰を使っても作れます。

▲高野豆腐のハムチーズフライ
材料：　高野豆腐、ハム、スライスチーズ、コンソメ、パン粉、油、薄力粉
作り方：①ぬるめのコンソメ水で戻した高野豆腐に切り込みを入れ、チーズとハムを挟む。②薄力粉、卵、パン粉を順につけたら揚げ油でこんがり揚げる。
※時間をおくと水分が出て揚げる時にはねるので高野豆腐に衣をつけたらすぐに揚げること。

乾物で基本の煮物を多めに作って リメイクを楽しむことができます

▲（左から）切干大根の煮物
ひじきの煮物、切り昆布の煮物

▼ひと手間アレンジ

＋卵	卵焼き オムレツ
＋ひき肉	ハンバーグ つくね
＋ごはん	混ぜごはん ちらしずし
＋生野菜	サラダ
＋じゃがいも	コロッケ

缶詰・乾物の栄養

ゴミが少ないパウチタイプもおすすめ

ツナ缶には原材料のマグロやカツオの栄養成分がほとんど失われることなく詰まっています。からだを作るために欠かせないたんぱく質や記憶力の向上に効果のある DHA、EPA も豊富です。サバ缶、いわし缶などは骨ごと食べられるので不足しがちなカルシウムの補給もできます。

生の大根を乾燥させることで、うま味や栄養価がアップ。食物繊維、鉄、カルシウム、ビタミン B1、B2 が多く含まれます。戻し汁にも栄養が含まれているので、みそ汁やスープのだしや煮物のだしなどに活用できます。

絹ごし豆腐や木綿豆腐より鉄、カルシウムなどのミネラルが多く含まれます。

生の椎茸を乾燥させることで、生椎茸よりもビタミン D が約 30 倍、食物繊維が約 10 倍、カリウムが約 7 倍に増加します。また、グアニル酸やレンチオニンなどの旨味成分や特有の香り成分も増えます。

とうもろこしの皮むきをしました！

初めてとうもろこしの皮むきをした子が多かったしいのみ組。保育士の提案で皮のむき方は伝えず「どうやったらむけるかな？」と子どもたちに考えてもらいました。むき方がわからなかった子も上から…下から…と皮がむけるところを探しているうちにむき方を発見！黄色いとうもろこしの実が出てくると「むけたよー！」と大喜びでした。初めてだから、わからないから、とやり方を最初から教えるのではなく、子どもに考えてもらうということも大切だと感じた瞬間でした。一生懸命にとうもろこしのひげを取り、とうもろこしの香りに「いい匂い」とうっとり。昼食では自分でむいたとうもろこしを誇らしげに食べていましたよ。

９月献立のお知らせ

９月１日(月)　総合防災訓練の日

当日は避難訓練をします。食器が使えない想定で、幼児クラスはお弁当パックに詰めて提供します。

おやつの備蓄わかめご飯はやし組の子どもたちの前でα化米の作り方を実演します。

☆９月の缶詰・乾物メニューは、「切干大根とひじきのサラダ」、「おかか和え」「小松菜のツナ和え」、「わかめの味噌汁」です。

９月26日(金)　おたのしみランチ

おひる
・ご飯
・豚肉とズッキーニのスープ　（人気なスープです）
・バーベキューチキン　（隠し味のすりおろしりんごで甘味を出しているのがポイント★残暑の中でもおいしく食べてもらえるようにと考えました。）
・ブロッコリーのカレーサラダ
・茹でかぼちゃ　（にんにくが食欲をそそります）

おやつ
・キャラメルりんごサンド　（キャラメルと秋に美味しくなるりんごを合わせてもうすぐやってくる秋の気配を楽しんでもらいたいおやつです。）
・牛乳

保健

文責　佐々木　優子

９月９日は救急の日です。お家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために確認をしてみましょう。ご家庭の救急箱の中身も点検しておきましょう。

防災と 9.9 救急の日

保育園では、毎月避難訓練を行っています。家庭内でも家事や地震が起こったらどのように行動するのか、話してみましょう。煙を吸わずに逃げる方法や地震の時には頭を守るなどを繰り返し話し、もしもの時に備えましょう。

家の中で起こる事故は様々ですが、
特に命にかかわるのが誤飲による窒息です。
３歳の子どもの口の大きさは約４cm。これより小さいものは子どもの手の届かない所に保管しましょう。
帰省先や旅行先など慣れない場所では、子どもの目線でチェックしましょう。

災害時にラップが　役に立つ！

☆お皿にラップをかけると水で洗わず捨てるだけ。節水時に◎
☆丸めてスポンジの代わりに。　☆手に巻くと手袋代わりに。
☆体に新聞と巻くと保温に。　☆ねじって編むと紐になる。
☆傷の手当てに使える
① 傷を洗って、あればワセリンを塗ってラップを包帯の代わりに。
② 骨折の時、添え木と三角巾の代わりになる

①食品用ラップを適当な長さに引き出す。

②ラップの芯を添え木にしてきつく巻いて完成。

多めに常備しましょう

保育園の健康教育

保健の年間目標の一つに**『子ども自らが、健康と安全に関する力を身につける』**があります。
自分の健康に関心をもって、病気の予防などに必要な活動を進んでできるように、おもに幼児クラスで、その時期に合わせて「手洗い・うがい」「からだのしくみ」などについて話しています。自分のからだを大切に思えることが、自分以外の人のことも大切に思うことにつながるといいなと思っています。

石神井町さくら保育園で行っている健康教育の一例と参考にしている絵本です

からだ

★熱中症のはなし
子どもの体には水分がいっぱい。でも暑さで汗で体から水分がなくなると・・熱中症にならないためにはどうしたらいいかな？

★プライベートパーツについて
大事な約束があります。
「からだの大切な場所は自分だけのもの。人に見せないし人には触らせない」

ことば

★言われてうれしい言葉と悲しい言葉。
どっちを使ったらいい？

他にも・・・

★手洗い・うがい
★目のはなし
★咳エチケット
★鼻のかみ方

排泄　年齢や男女に合わせた内容にしています。

★排便後のお尻の拭き方
おしっこの出口にウンチがつくと病気になりやすいので、背中から手を回して、前から後ろに拭くよ。

★男の子が立っておしっこをする時に気をつけることは・・？

生活習慣はくり返しくり返しの声掛けで身についていくもの。１回のおはなしや声掛けで出来るようにはなれません。ご家庭と園で一緒に身につけていけるようにしましょう。

暑い夏、子どもたちは、水や氷、泥などに触れて、様々な感触を味わっています。保育園の０歳児クラスで楽しんでいる『寒天あそび』をご紹介しますので、ご家庭でもお試しください。水の量を減らすと硬めの寒天に、増やすと柔らかめの寒天になるので、お好みの硬さを探ってみてもよいかもしれません。

さくらんぼくらぶ

寒天あそびの材料と分量の目安

水・・・・・５００ml
寒天粉・・・４ｇ(小さじ　すりきり２杯)
食紅・・・・付属のスプーン　１杯(少しで色が付きます)

作り方

1. 鍋に分量の水、寒天粉、好きな色の食紅を入れ、よくかき混ぜながら沸騰させます。
2. 沸騰したら弱火にして、２分程度煮ます。
3. 火を止めて粗熱を取り、容器に流し込みます。
4. 常温で、１時間ほどおいて固まったら出来上がりです。冷蔵庫に入れておくと、冷たさも楽しめます。

大きな容器で固めてから、切り分けたり、プリンカップで固めたりしています。子どもたちは、寒天をつついたり、握ったり、崩れて細かくなった寒天をコップに集めたりしていました。ブリブリッ、フルフルッ、ツルンッとした感触が面白いですよ。

鳥に興味を持っている5歳児クラスの子どもたちは、積み木や、モザイクステッキ、ラキューなどのおもちゃで、様々な種類の鳥を作っています。図鑑や絵本を見ながら、じっくり観察して作ることもあれば、自分で色や、模様を自由に考えて、描いたり、作ったりしていることもあります。その中の一つ、トイレットペーパーの芯で手軽に作ることが出来る鳥が素敵なので、ご家庭で、作ってみられてはどうでしょう。

鳥の作り方

1. トイレットペーパーの芯をひとつ用意します。
2. 芯の片方の端を上下から押しつぶして、ホッチキスで留めます。もう片方の端を左右から押しつぶし、半円に切り取ります。
3. 切り取った部分でくちばしを作り、顔部分に挟みこんで、ホッチキスで留めます。
4. クレヨン、色鉛筆、えのぐ、マジックなど、お好みの画材を使って鳥の模様作りをお楽しみください。色紙や、布、リボン、毛糸などを貼り付けても面白そうです。