おすすめの本

『かんがえる子ども』
安野光雅　（福音館）

さくら新聞

～笑顔de共育て～

令和７年８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：・暑い夏の日々をあそびと休息のバランスをとって生活する

ルールのあるあそび

小さい頃、夏休みになると、広島の山奥で養鶏を営む、祖母の家によく遊びに出かけていました。一番近いお店が自家用車で15分程かかる自然豊かな田舎だったおかげで、昼間は山や川で思う存分遊んでいました。

ある年、鶏舎まわりで肝試しをすることを思いつきました。どういうペアで回るか、ここでお札を取ったらそっちを回って・・・と肝試しコースを決め、自分たちでルールを決めて日が暮れるのを楽しみに待ちました。しかし、いざ夜になると、天の川もきれいに見えるような真っ暗な様子に従兄妹一同怖気付き、全員で手を取り合って、まずは試しにみんなで回ってみようということになりました。コース確認をしながら車道近くまで行ったときです。町営バスがたまたま通りかかったのです。バス車内の青白い光に浮かび上がった、疲れ顔の乗客が見えたとき従兄妹が「お化けのバスじゃあ」と叫んだのです。その声を聞いた途端、一同、一目散に祖母の家に走って逃げ帰りました。当然のごとく肝試しは中止となり、明るい家の中で、トランプをして遊んだ思い出があります。

さて、前置きが長くなりましたが、アナログゲームの代表といえば、トランプですね。昔から親しまれてきたトランプの三大ルールは、

◇ババ抜き ＝ 運
◇神経衰弱 ＝ 記憶力・実力
◇七並べ ＝ 駆け引きの経験

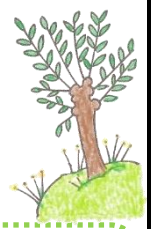
と言われ、勝負の様々な要素が入っています。ババを相手にひかせようと画策したり、7のカードをいつまでも出さず、ちょっといじわるしたりしても、遊びだから、勝っても負けても最後は「楽しかったね、また今度やろうね」と終わることができる経験は貴重ですね。

保育園では2歳児クラス位からゲームを楽しむようになります。実力がものをいうゲームだけでなく友だちと力を合わせて進めていくものもあれば、運がよければ勝てるゲーム、真剣に見て違いを発見することが楽しいゲーム勝ったら嬉しい、負けたら悔しい、様々な種類のゲームを用意しています。そして、子ども同士だけでもゲームが成立するようになるとゲームの貸し出しも行っています。

さて今回は職員おススメのゲームをたくさん紹介します。

大人も本気で楽しめるゲームもたくさんありますよ。

（文責：有馬聡子）



東京都福祉サービス第三者評価利用者アンケート記入期間中です

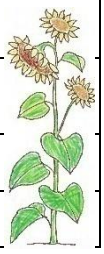
利用者アンケートへのご協力ありがとうございます。

保護者の皆さんからのご意見を受け止め、今後の運営に活かしてまいりますので、ぜひ、ご記入をよろしくお願いいたします。

８／１５〆切です

8月 行事予定

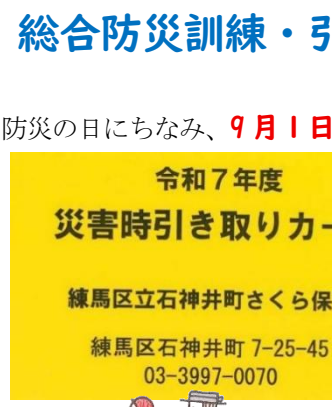
日	曜日	内容
5	火	おはなし会 身体計測（乳児）
6	水	身体計測（幼児）
21	木	避難訓練



・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)
＊卒園児　夏休み特別貸出期間　詳細は次頁
・保育体験（大妻女子大）２名　８／４，５
・保育実習（帝京平成大）１名　８／18～30
　（十文字学園女子大）１名　８／25～9／9

総合防災訓練・引き渡し訓練について

防災の日にちなみ、**９月１日（月）**に、大規模災害を想定して『総合防災訓練』、降園時に『引き渡し訓練』を実施します。災害時、公共の交通機関の遅延や運行停止によりお迎え時の混乱を想定して確実にお子さんを引き渡せるように４月に配布した**『災害時引き渡しカード』**を使用して訓練を行います。日頃から、カードの携帯をよろしくお願いします。



卒園児の皆さん！今年もやります！
夏休み ゲーム貸し出しのご案内

石神井町さくら保育園では３年前から、保育園で遊んでいるアナログゲームの貸し出しを行っています。現在は、弟、妹が石神井町さくら保育園に通園している、小学生のお兄さん、お姉さんに限り、金曜日にゲーム貸し出しを行っています。そして、昨年度**「卒園してもゲームを借りておうちの人と遊びたい」**との声を受け、夏休み期間中、卒園児どなたにもゲーム貸しだしを行ったところ**「久しぶりに遊びにいくきっかけになり嬉しかったです！」**と大好評でした。そこで、今年も下記のルールで行います。お近くの卒園児のご家庭にお知らせくださると嬉しいです。

夏休み期間に限り、卒園児どなたにもゲーム貸し出しを行います

保護者の方と一緒に来園し、その時にあるゲームの中から１つ選んで１週間おうちで楽しんでください。
月曜日～金曜日の１０：００～１７：００ならばいつでも借りていただけます。
借りる時に返却予定日時、保護者の方の連絡先をご記入いただきます。
この機会に保育園へ顔を見せに来てくださると嬉しいです。
お近くの卒園児がいるご家庭にもお知らせくださると嬉しいです。

＊ハリガリ

スピード系のカードゲームといえば、ハリガリ！
イチゴが出たら「チン！」てベルを鳴らすなど、ルールを簡単にすれば３歳児クラスの子どもも楽しめます。
場に同じ果物が5こ揃ったら「チン！」と鳴らし、最後までカードを持っている人が勝ち！というスピードと実力がものをいうスピード系ゲームの王様です！５の概念も学べます。
Matuura の大好きなカードゲームです。

＊ハリガリジュニア

ハリガリの弟分のハリガリジュニア。
こちらもスピード系のカードゲームです。同じ色のピエロが出たら「チン！」 ただし、色が同じでも片方が帽子をかぶらず困った顔をしていたら鳴らしてはいけません。ペナルティが発生します。ハリガリよりもルールが易しいので家族みんなで楽しめます！！Suzuki がおすすめします。

＊SIX(シックス)

Horiie が大好きな SIX。ルールは簡単な六目並べですが、頭脳戦必至！年長児クラスで毎年盛り上がるゲームで、大人も真剣に遊び込めます。

＊フォーミダブル

Yoshikuni おすすめのフォーミダブル。Uno 系のゲームです。UNO のようにカードを出していくのですが、前に出ているカードと色・形・数が全て異なるものだけ出せます。

＊パズルメモ ひみつのジャングル

Ishii おすすめのゲームです。パズルとすごろくとメモリーの３つの要素が入ったボードゲーム。
じっくりと考えてじっくりと遊べます

＊アバロン

Ishii も Arima も Serizawa も Takeuchi も大好きなアバロン。色合いも、２人で対戦するというのもオセロに似ていますが、コマをひっくり返すのではなく押し出し合うゲームです。白と黒の重みのあるつるつるの玉を押し出すときの感触がたまりません。実は、Higuchiさんが名人で、勝つことができれば、自慢できます。ぜひ、挑戦してみてください。シンプルですが、頭脳戦必至です！

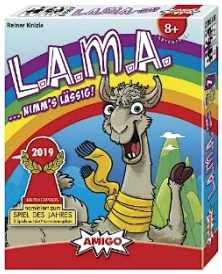
＊木の3D メモリー

Hiuchii さんおススメゲーム。カップの下に何が隠れているか、立体的な神経衰弱です。木製モチーフは全部で 10 種類。全て形と色が異なります。どんぐりやきれいな石、ロンディやおはじきなど小さなおもちゃパーツをいれても、楽しそうです！！

＊おばけキャッチ

Takagi おススメのゲーム！！夏といえばおばけ！！
おばけ、イス、ビン、本、ネズミの５種類のコマから瞬時にカードに対応したコマをキャッチする、観察力とスピード勝負のゲームです。

＊L.A.M.A.(ラマ)



Arima と Takeuchi イチオシのゲームです。旅のお供にしています。
場にあるカードと同じ数字か次の数字を順番に出していき、最初に手持ちカードがなくなった人が勝ち。
残ったカードはマイナス点。特にラマを残しておくとマイナスが最大なので気を付けて！

＊ウボンゴ

「ウボンゴ」はスワヒリ語で「脳」という意味。
素早く頭を回転させるゲームで、対戦ゲームとしてにぎやかに得点を競うのも良いし、一人でじっくりと取り組むこともできる、Miura おススメの脳トレにもなるゲームです！！

＊ココタキ

カードゲーム好きの Takagi おススメのゆかいな Uno 系ゲーム。Uno と違うのは、カードを出すときに出すカードに描かれている動物の鳴きまねをすること。但し、赤いカードを出すときは、黙って出します。さらに、赤いにわとりの時だけは「ココタキ！」と言うこと！ワンワン、ガオー、コケコッコーにぎやな楽しい時間のはじまり～はじまり～！！

＊オートリオ

Horiie と Takano がイチオシのゲームです。見た目も涼やかなきれいなボードです。3 目並べの進化系ゲームで 4 人まで遊ぶことができます。
相手のリーチを見過ごさないように集中していないと、突然「オートリオ！」と負けてしまうことも！！

＊窓ふき職人

Fujiiイチオシのゲーム、窓ふき職人。
窓のシルエットを見ただけで誰の窓かわかる窓ふき職人に挑戦！窓カードを見て、同じ大きさの窓を探し、「これだ！」と思う窓にコマを置きます。さぁ、正解はだれかな？

＊キャプテンリノ

今、5 歳児クラスで盛り上がっている『キャプテンリノ』これまた Ishii がおススメする、積んでいく系バランスゲームです。みんなの平和を守るヒーローリノはどんな高さのビルも恐れずに登っていきます。どこまで積み上げられるかドキドキワクワクのゲームです。

＊すすめこぶたくん

ほのぼのとしたこぶたくんのすごろくです。さいころを転がし他のこぶたくんと同じ場所にとまった時は、なんとおんぶしてもらえます。大どんでん返しもあるすごろく遊びです。

＊たべたのだぁれ？

キャンディが大好きなパグは何色のキャンディを食べたかな。自分の番が来たら、さいころと同じ色のキャンディを探します。舌がペロッとでるところが可愛らしくてたまりません。

キッチン

夏の食材を楽しもう！味わおう！

文責：野村　七穂

夏本番となりました！
今月の献立には、かぼちゃにピーマン、トマト、ズッキーニといった夏野菜が沢山登場します。見ているだけで元気の出るようなビタミンカラーの野菜たちは今の時期だからこそ栄養豊富でおいしく、なにより安価で食べることが出来ます。
そこで、家庭でも夏野菜を楽しくおいしく味わってもらえるような方法をご紹介します！

一緒に作ろう！　中華風海苔たたききゅうり！

保育園の中華風きゅうりを、子どもと一緒にできるレシピにアレンジしてみました！
使うものは、ジップ付き袋とめん棒です。

材料　：きゅうり　１本
調味料：三温糖　大さじ 1/3　しょうゆ　大さじ１
　　穀物酢　大さじ１　ごま油　大さじ１

①きゅうりをたたく！

ジップ付き袋にきゅうりを一本入れ、めん棒でたたきます。音が響くようなら、下にタオルを引くと◎

②海苔をちぎる

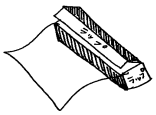
ジップ付き袋を広げて、そこに海苔を小さくちぎり入れます。
４等分に切った海苔が扱いやすいです。

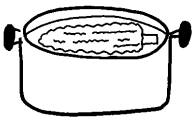
③味付け＆もみ込む

耐熱容器に入れて加熱した調味料を、ジップ付き袋に入れてよく揉む！

とうもろこしの皮むき＆おいしい茹で方

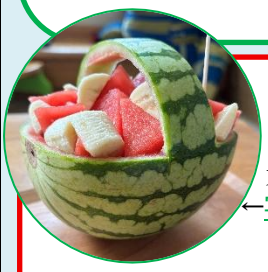
子どもたちと一緒に皮むきをしてみましょう！
ヒゲと皮をしっかりと握り、一気に下方向へ引っ張ります。
保育園でも、幼児クラスを中心に食育活動の中で皮むきを行いますが、子どもたちの腕力には毎回驚かされます！
乳児は、茎の部分を切り落とすことで、するりと皮が剥けるようになります。





おいしい茹で方

①たっぷりの湯に塩をいれて茹でます。
②茹で上がったら、火を止めて茹でこぼさずにお湯の中にプカプカ浮かばせておきます(塩味がぎゅっと染みて甘味 UP)
③10 分経ったら、湯からあげ１本ずつラップにくるみます。
（すぐにラップでくるむことで、粒がシワシワになるのを防げます）

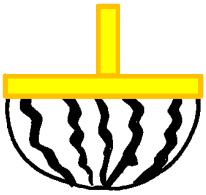


すいかバスケットを作ってみよう！

すいか１玉を使って、バスケット作り！
大玉でも小玉でもたのしく作れると思いますよ！
←写真のバスケットは小玉スイカとバナナで作りました。

①すいかに図のようにガムテープを貼り、切る部分と切らない部分を作る

②ケガに気を付けながら皮を切り取り、テープをはがす



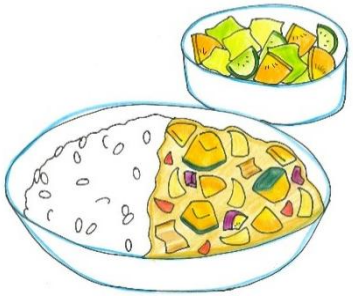
お手伝いポイントその１　すいかを切り出す！
スプーンを使って、皮の中のすいかの実を削りとっていきます。

お手伝いポイントその２　すいかを戻す！
切り出したすいかをバスケットの中に戻します。

✩アレンジ✩
お好みのフルーツを加えて、フルーツポンチにしても楽しいです！

８月４日　お楽しみランチ

✩おひる✩
夏野菜カレーライス
キャベツときゅうりのサラダ



✩おやつ✩
コーンとチーズの
マフィン
牛乳

子どもたちの大好きなカレーライスに夏野菜をふんだんに入れて特別な一皿に！
かぼちゃの甘味と、トマトのうま味が、溶け込んだルーが美味しさのポイント。
おやつにはコーンと赤パプリカが入った“おかず系マフィン”！汗をかいた夏にぴったりのおやつになっています。お楽しみに

８月 12～15 日は
肉・魚業者　夏季休業になります
ツナや鯖缶、乾物を中心とした献立になっています。
その中で一押しの献立は
14 日の「がんもどき」です。
豆腐にツナ、ひじき、コーンなどの野菜をたっぷりと入れ焼き上げ

生姜醤油のタレをたらりとかけています

保健

厳しい暑さが続き、熱やのどの風邪がみられています。７月のさくら新聞にも載せましたが、夏風邪に特効薬はありません。十分休息することがなによりです。夏のレジャーの後には、ゆっくりする日をつくれるといいですね。

文責　佐々木　優子

8月7日は鼻の日です

鼻は・・・

においを感じたり、呼吸をする働きをしています。また、空気の中のチリやゴミ、ウイルスなどが体の中に入るのを防いだり、からだに入ってくる空気の湿度や温度を調節する働きもしています。加湿器や空気清浄機のような役割をしていて、肺に無理な負担がかからないようにしています。

正しい鼻のかみ方を身につけましょう

練習は、お話が理解できるようになる2～3歳ころから、少しずつ始めましょう。正しい鼻のかみ方を教えることは、中耳炎や副鼻腔炎などの病気にならないためにも大切です。

＜正しい鼻のかみ方の３つのポイント＞

- ●強くかまない
- ●口を閉じる
- ●反対の鼻を押さえながら、片方ずつかむ

Q&A

鼻水ってなんで出るの？

鼻やノドに付着した病原菌などを洗い流すために出ているよ

鼻水は体を守るために出ているんだね。

子どもにとって鼻をかむのは難しいことですよね。
まずは、鼻をかむための練習をしてみましょう！

●口をキュッと閉じる

※上手に出来ない時は手で口を軽く押さえましょう

① ティッシュを鼻の前に置きます
② 指で片方の鼻の穴をおさえて「フーフー」と息を吹きます
③ ティッシュがヒラヒラ揺れたり、吹き飛んだら大成功！

お家で鼻血が出た時のコドモンでのご連絡、
いつもありがとうございます。

鼻血がでたら…

暑くなり、ご自宅や園で鼻血の出るお子さんが増えているようです。

鼻血は、風邪で鼻の粘膜が弱っている時、ぶつけた時以外にも、温度変化や運動時の血圧上昇・夏場ののぼせ・興奮時などでも出血することがあります。

子どもの鼻血の多くは適切に処置をすれば３０分以内に治まります。
３０分経っても止まらない時や、顔色が悪い、反応が鈍いなどのときは早めに受診しましょう。

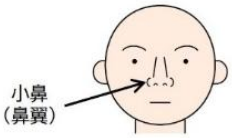
鼻の中にティッシュをつめない

鼻血の処置

姿勢は必ず「下向き」

上を向いたり仰向けになると
鼻血がのどへ流れ込んで危険！

圧迫する部位は「小鼻」



図鑑絵本、科学絵本を楽しもう！

おはなしのへやだより
令和七年八月号

文責　畠山　真紀

我が子がまだ幼稚園に通っていた頃、園でミニトマトを育てていて、家でも育てたいと言うので、プランターで栽培したことがあります。せっかくなので、トマトにまつわる本をと思い図書館で数冊借りてきました。図鑑の中の写真に目が止まり「浮いてるトマトと沈んでるトマトがあるよ！なんで？」と質問をしてきました。「水に浮いてるトマトは甘くなく、沈んでるのは甘いってかいてある」と伝えました。解説を読んでいる私もそうなの！本当かな？試してみる？となり、子どもたちと一緒に水をはったボウルに収穫したトマトを片っ端から入れて、食べ比べをしてみました。本当に甘いんだ！と分かった子どもたちは、今度はお店で買ったトマトも一度水に入れて確かめて食べていました。親子で一緒にワクワクできたこと、甘さを共感できたこと今でも思い出します。

親子で一緒に本を観て感じて、そして本物はどうなのか・・・。自分の目で確かめたり、できるかな？と同じことをやってみたり等、図鑑絵本や科学絵本を通して、子どもが興味をもっていることを、是非、親子で楽しんでみてください。

絵本『おにぎり』でお馴染みのおにぎり。

『おにぎりをつくる』をみながら子ども一人でもおにぎり作りに挑戦できそうです。

植物としてのトマトの仕組みがたくさん記されています。だからちゃんと実をつけるのかと納得できる一冊です。

きれいな黄色いバナナに黒いポツポツが！いったいこれは何でしょう？

子どもと一緒にワクワクを！

水あそびをしていると虹を発見、空にかかる虹と同じかな？虹って作れるの？

いろんな形といろんな影がいっぱい。何の影かわかるかな？

公園で子どもとの過ごし方が変わりそうな絵本。きれいな写真やリアルな絵がいっぱいです。虫や植物のちいさな世界を子どもたちと一緒に楽しみませんか？

土曜保育の日、子どもたちが一冊の図鑑を囲んでいました。まだお話ができない子は図鑑にでてきた動物と同じ動物の木のおもちゃを持ってきて一緒だよと教えてくれました。少し年齢が上になると、「私は、これとこれが好き！だって、白くてふわふわしてそうだから。」と好きなものを探しています。さらに上の年齢になるとクジャクが羽を広げている写真を見て「くじゃくって目がいっぱいあるんだよ！（羽の模様から）他の動物をびっくりさせるためなんだよ！」と得意げに教えてくれました。同じ図鑑を見ていても年齢相応の理解や楽しみ方があるのだなと、実感。子どもたちは本当に詳しくて、図鑑の文字が読めている？と思わせる発言や一緒にいる大人も、そうなのかな？と思わせるほどの想像力を発揮しています。図鑑はただ調べるための物と思っているのは大人だけなのかもしれません。