



# こころだより

令和7年度2月

社会福祉法人東京児童協会 すみだ中和こころ保育園  
〒130-0024 東京都墨田区菊川1-18-5  
TEL 03-6666-9449 FAX 03-6666-9479  
園長 齋藤 早希

## 言葉の力

先日「褒めの達人になりましょう」という研修を受講しました。日々、子どもたちや保護者の皆さま、職員とかわる中で使っている“言葉”について、あらためて考える機会となりました。

私には兄がいます。母に聞くと、私と兄とでは接し方を意識的に変えていたそうです。私は不器用なタイプで、何でもそつなくできる子どもではなかったため、こまめに褒めたり認めたりしながらかわっていたとのことでした。できたか、できなかったかという結果ではなく、取り組もうとする姿勢や過程に目を向けて言葉を送ってくれていたのだと思います。

一方で兄は、要領よくこなす器用なタイプで、褒められると満足して、そこでやめてしまうことがありました。そこで母は、あえて目標を設定し、時には叱咤しながらかわっていたそうです。やりきったとき、力を発揮したときにこそ「ここがよかったね」「この部分、頑張ったね」と具体的でピンポイントな言葉を送っていました。兄からは「ずるい、自分には厳しかった」と言われることもあったようですが、どちらも同じく、大切に思っていたのかかわりでした。

例えば「挨拶をした」という一つの行動にも、伝えられる言葉はたくさんあります。挨拶そのものは、できて当たり前と受け取られがちで、あえて褒めることではないと感じることもあるかもしれません。しかし、挨拶という行動の中にも、その子なりの頑張りや成長の過程があります。「元気に挨拶できたね」「みんなに挨拶していたね」「自分から挨拶できたね」「昨日はできなかったけれど、今日は挨拶できたね」。この一言そのものが、結果だけでなく、その子の歩みを認める言葉になっています。

「すごいね」「かっこいいね」「すてきだね」「上手だね」という言葉はどれも便利で、気持ちの伝わる大切な言葉です。ただ、それだけで終わらせず、どこがよかったのか、何に心が動いたのかを添えて伝えられるよう、私自身も送る言葉をたくさん持っていたと思います。

たかが一言、されど一言。送る言葉、タイミング、そして視点。言葉は、心を動かす燃料になります。どこに目を向け、どんな言葉を送るかで、受け取る力は大きく変わります。その子が何を頑張ったのか、どんな一歩を踏み出したのかに目を向けた言葉は、「またやってみよう」という気持ちにつながっていきます。これからも子ども一人ひとりの姿や育ちの違いを丁寧に見取り、その子に合った言葉を大切に届けていきたいと考えています。

## 2月の予定

2日	杉アート(月組)	17日	スポーツプロジェクト(月組)
3日	節分の会	18日	異文化交流(幼児)
7日	後期懇談会(全園児)	19日	誕生日会(全園児)
12日	お花の会(月組)	20日	いちご狩り体験(全園児)
13日	お茶の会(月組)	26日	食育遠足(月組)

### 保育継続確認書類の提出について

令和8年度4月以降の継続利用の意向確認を行います。1月7日(水)より保育継続確認書類一式を配付しています。内容を確認のうえ、ご提出ください。

[対象者] 在園児全員(5歳児クラスを除く)  
 [提出期限] 令和8年2月13日(金)  
 [提出先] すみだ中和こころ保育園  
 [問い合わせ先] 墨田区子ども施設課入園係 03-5608-6152

### 2月7日 後期懇談会について(全園児)

今年度の保育の振り返りと、次年度に向けてのご連絡を目的として、実施いたします。当日は、クラスでの子どもたちの様子や一年間の成長についてお伝えするとともに、来年度に向けたお話をさせていただきます。なお、クラスごとに開始時間が異なりますので、お時間をお間違えのないようご確認ください。

#### [クラス別開始時間]

0歳児あひる組・5歳児月組・・・9:30～10:10  
 1歳児うさぎ組・4歳児星組・・・10:20～11:00  
 2歳児ひよこ組・3歳児花組・・・11:10～11:50

### 2月20日 いちご体験の実施について(全園児)

園内に移動いちご農園を招き、いちご摘み体験を行います。当日は、子どもたちが実際にいちごを摘み、旬の食材に触れる体験を予定しています。また、幼児クラスでは、摘んだいちごを使ったクレープ作りも行う予定です。本活動は、食育の一環として、食材への興味や関心を育むことを目的としています。年齢に応じた内容で、安全に十分配慮しながら実施いたします。

### 2月26日 食育遠足について(月組)

雪印こどものくにに牧場へバスで出かけ、乳しぼり体験およびバターづくり体験を行います。本活動は、食育活動の一環として、食材がどのように作られているのかを知り、食への関心を深めることを目的としています。登園時間や持ち物等の詳細につきましては、後日「Kindy保護者へのお知らせ」にて配信いたします。

## 保育だより

### 0歳児 あひる組



#### <目標>

- ・体調や感染症に留意しながら、健康に過ごせるようにする。
- ・思いを言葉や喃語、仕草で伝えようとする。

寒い日が続いていますが、気持ちの良い天気の日には戸外に出掛け、たくさん身体を動かしました。握る力もついてきて、引っ張り玩具を最後まで離さずに引っ張ったり、友だちと並んで引っ張ったりしながら、身体を動かして遊んでいます。少し離れた場所にいる保育者を「せんせー！」と呼んだり、友だちや保育者と手を振り合ったりして、関わりを楽しむ姿も見られました。

室内では、初めて鉄棒にも挑戦しています。意欲的に鉄棒に手を伸ばしてつかまり、ぶら下がることを楽しんでいました。また、ベンチを用意すると、そこに座って友だちの挑戦を見守りながら、順番を待つこともできています。

今後も室内外でたくさん身体を動かしながら、友だちと一緒に遊ぶことの楽しさを感じられるようにしていきたいと思います。

#### <お楽しみ>

- ・節分の会に参加し、楽しもう

### 1歳児 うさぎ組



#### <目標>

- ・一人ひとりの体調に留意しながら健康で快適に過ごせるようにする。
- ・保育者に見守られながら、身の回りのことを一人でできた喜びを感じる。

先月は、凧揚げや駒などの正月遊びを楽しみました。「どうやってやるの?」「やってみたい!」と興味をもって遊び、年上児の遊び方をよく見て真似をしながら、吹き駒に挑戦する姿が見られました。凧揚げでは、友だちと「せーの...」「よーいどん!」と声を掛け合いながら一緒に走ったり、追いかけてたりして遊び、友だちとたくさんかかわる姿が増えています。少しずつ、友だちと一緒に遊ぶことの楽しさを感じ始めています。

ままごとでは「けーきどうぞ!」「ありがとう」と、ごっこ遊びの中でのやり取りが見られ、ブロック遊びでは同じものを一緒に作る姿も見られます。時には、思いがうまく伝わらず涙を浮かべることもあります。保育者が代弁する中で、少しずつ「かして」や「ごめんね」といった言葉も身に付いてきています。今後も保育者が仲立ちしながら、友だちとのかかわりを通して、見立て遊びや伝統遊びなど、興味・関心の幅が広がるようなかかわりをしていきたいと思っています。

#### <お楽しみ>

- ・節分の会やひな祭りの製作等を楽しもう
- ・年上児との関わりを楽しもう

## 2歳児 ひよこ組



### <目標>

- ・風邪の予防に努め、健康に過ごせるようにする。
- ・自分で身の回りのことができる喜びを味わい、進んでやってみようとする。
- ・友だちや異年齢とかかわり、親しみをもつ。

寒さが一段と厳しくなり、感染症が流行しやすい季節になってきました。看護師による健康教育で手洗いの仕方を教えてもらい、手洗い表を見ながら「ばいく〜」「うでもあらって」と言い、ピカピカになった手を見せてくれる姿が見られました。また、うがいの仕方も教えてもらおうと、「おうちでやってるよ」と自信満々な様子も見られました。「ぶくぶく〜」と上手に行う子もいれば、「あれ？ちょっとむずかしいな」と話す子もあり、一人ひとりの様子に合わせて、うがいの仕方を丁寧に伝えています。今後も、うがい習慣となるように関わるとともに、丁寧な手洗いを心掛けながら、健康に過ごせるようにしていきたいと思います。

室内活動も増え、製作では初めての折り紙に取り組みました。四角い折り紙を折り、おにぎりや卵焼きに見立てて、お弁当箱を作りました。保育者が手本を見せると、「こうかな？」と真似をしながら三角や四角に折り、三角に折れると「これ、おにぎりだ！」とイメージを膨らませていました。「おべんとうばこのうた」を歌いながら、お弁当作りを楽しむ姿も見られました。これからも折り紙遊びを取り入れ、折ることを楽しんだり、形が変化する面白さを感じたりできるようにしていきたいと思います。

### <お楽しみ>

- ・折り紙を使って製作を楽しもう
- ・年上児とのかかわりを楽しもう

## 幼児クラス

### <目標>

- ・身の回りのことを丁寧に言い、自信をもって過ごす。
- ・手洗いうがい等を丁寧に言い、元気に過ごす。

#### 3歳児 はな組



先月、サンドイッチ作りを行いました。つぶしたかぼちゃとホイップクリームを混ぜてかぼちゃの餡を作り、パンに塗ってサンドしました。「かぼちゃ、おいしそう」「あまいにおいがする」と目を輝かせながら、栄養士の説明を聞く子どもたちの姿が見られました。混ぜたり塗ったりすることに苦戦する姿もありましたが、「こうやってやるんだよ」と友だちと声を掛け合いながら取り組む姿も見られました。パンの端まで丁寧に餡を塗る子がいたり、「大きなサンドイッチにしたよ！」と4枚すべてのパンを重ねたりと、個性あふれるサンドイッチが完成しました。完成したサンドイッチを満足そうに頬張り、「おいしいね」と会話を楽しみながら食べていました。かぼちゃが苦手な子も「おいしかった！」「かぼちゃは苦手だけど、自分で作ったから全部食べられたよ」と話し、完食することができ、自信につながったようです。

最近では友だちと声を掛け合い、助け合おうとする姿が増えてきています。近くの友だちが困っていると「大丈夫？」と声を掛けたり、「一緒にやってみよう！」と作り方を共有したりしながら、様々なことに取り組んでいます。自由遊びの時間には、ままごとでサンドイッチを作る姿も見られ、様々な物を見立てながら、再現遊びをしていました。今後も食育活動を取り入れ、様々な食材に触れたり、作る工程を知ったりする機会を設けていきたいと思えます。

#### 4歳児 ほし組



年が明け、正月遊びに夢中になっている子どもたち。特にコマ回しでは、幼児クラスで開催された「コマ検定」をクリアしたいという気持ちから、繰り返し練習する姿が見られました。初めは自分で紐を巻くことも難しかった子どもたちですが、年上児にコツを教えてもらいながら、一人で紐を巻けるようになり、回すことや技に挑戦することもできるようになってきています。

年上児の取り組みに興味をもち、憧れの気持ちを強めてきた子どもたちは、コマ遊び以外にも、お当番活動やお店屋さんごっこに憧れを抱き、「僕たちもやってみたいな」という声が聞かれるようになりました。そこで、戸外での準備体操では、順番に当番活動を始めています。ペアの友だちと協力しながら、自信をもって取り組む姿が見られています。また、お店屋さんごっこでは、意見を出し合ってアイス屋さんを開きました。「○○が必要じゃない？」「看板があった方が何屋さんか分かりやすいと思う！」などと話し合いながら準備を進め、当日たくさんのお客さんが来てくれると、「いらっしやいませ！」「おすすめはイチゴ味です！」と、お店屋さんになりきってかかわることを楽しんでいます。当番活動やお店屋さんごっこを通して、友だちと意見を出し合い、協力して取り組むことの大変さや喜びを感じている様子が見られるようになってきました。今後も友だちとのかかわりを通して、協力して取り組む楽しさや充実感を味わうことができるようにしていきたいと思えます。

## 5歳児 つき組



節分に向けて、2人1組で張り子製作に取り組んでいます。作ることを楽しみにしていた子どもたちは、ペアの友だちと「次はここに貼るよ」「重ねて貼るんだよ」と声を掛け合いながら、役割を意識して貼り進める姿が見られました。新聞紙や半紙は薄く、のりをつけて貼ることに苦戦する場面もありましたが、「硬くなってきたよ」「ちょっとポコポコしてるね」と、素材の変化に気づきながら取り組んでいました。「ここを押さえて」「じゃあ、次貼るね」と自然に協力する姿も見られ、「頑張ろう!」と励まし合いながら、一つの作品を完成させようとする様子が印象的でした。

協力して進める中で、「丁寧にやろう!」「ここに貼ってほしいな」など、相手に伝えようとする言葉のやり取りも増えてきています。初めて友だちと力を合わせて作る製作でしたが、互いの考えを受け止めながら、楽しんで取り組むことができていました。活動を通して、友だちと一緒に作ることの楽しさや、思いを伝え合いながら進める大切さを感じているようです。

今後も、友だち同士で認め合ったり、話し合ったりする経験を重ねながら、協力して取り組む喜びを味わえるよう、見守っていきたいと思います。

### <お楽しみ>

- ・節分の由来を知り、豆まきや練り歩きを楽しもう
- ・他児や異年齢児とかかわり合いながら、一緒に遊ぶことを楽しもう

## ほけんだより

寒さが一段と厳しくなる時期となりました。2月は気温差が大きく、風邪や感染症が流行しやすい季節です。引き続き手洗い・うがいなどの予防習慣を大切にしながら、子どもたちが安心してすごせるよう見守ってまいります。

### そろそろ・・・花粉症の季節です

春の花粉症シーズンが近づき、園でもくしゃみや目のかゆみなど、花粉症と思われる症状が見られる子どもが増えてきています。花粉症は、花粉が多く飛ぶ時期に、鼻や目、のどなどに様々な不快な症状が現れるアレルギーの一種です。

近年、子どもの花粉症は低年齢化しており、1～2歳頃から症状が出始めるケースも珍しくなくなっています。また、年齢が上がるにつれて患者数も増加しています。鼻づまりが続くと集中力が低下したり、口呼吸になることで夜間の睡眠に影響が出たりすることもあります。花粉が飛び始める少し前に受診することで、比較的軽い症状で過ごせるお薬を処方してもらえらる場合もあります。気になる症状が見られる場合は、早めにかかりつけ医へご相談ください。

### 花粉症のチェックをしましょう

- かぜのような症状が長引いている
- サラサラした鼻水(透明)が出る
- ひどい鼻づまりがある
- 目がかゆい(充血している)
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- アレルギー体質の家族がいる

※上記の症状が2週間ほど続く場合は、小児科を受診しましょう。

かぜとの違い(かゆみの有無など)に注意し、黄色や緑色の鼻水が続く場合は、副鼻腔炎の可能性もありますので、耳鼻科の受診をおすすめします。

### 花粉症対策(家庭でできること)

#### 【外出時の対策】

- ・マスクを着用し、長時間屋外で遊ぶことはできるだけ控えましょう。
- ・上着は、花粉が付着しやすいウールやフリース素材は避け、綿素材のものを選びましょう。

#### 【洗濯物について】

- ・洗濯物は外干しを避け、できるだけ室内干しにしましょう。
- ・柔軟剤を使用することで、静電気の発生を防ぐ効果もあります。

## 食育だより

### 先月の様子

かぼちゃ餡サンドの献立に合わせ、年齢ごとに役割を分けて食育活動を行いました。

2歳児は、南瓜の種を取り除いたり、蒸した南瓜をつぶしたりする体験をしました。「かたいね」「やわらかくなった！」と感触の違いを楽しみながら、夢中で取り組む姿が見られました。

3歳児は、サンドイッチ作りに挑戦しました。南瓜とホイップクリームをスプーンで混ぜると、「いろがかわった！」「おいしそう！」と話しながら、パンに塗って完成させました。

自分で作ったサンドイッチは特別だったようで、嬉しそうに味わって食べていました。



### 2月の献立について

厳しい寒さが感じられる季節になりました。2月は、風邪やインフルエンザなどの感染症が増えやすい時期のため、身体を温めることが大切です。園の食事では、ごぼうやれんこんなどの根菜類、かぶなどの保温効果が期待できる冬野菜を取り入れ、元気に過ごせるよう工夫していきます。また、柑橘類が旬を迎える時期でもあります。デザートやおやつなどに取り入れながら、様々な種類があることを子どもたちに伝えていきたいと思えます。

### 節分について

暦の上では春を迎える節分。厄災を払い、福を招き入れようという願いを込めて、豆まきを行います。運氣が良い方角を向いて食べる恵方巻には、七福神にちなんだ7種類の具材が巻かれているそうです。今年の方角は「南南東」です。節分の献立では、鬼の金棒に見立てたきんぴらごぼうや、「ひいらぎいわし」に由来して、いわしの蒲焼を提供します。

◆今年の節分は2月3日です◆

## 家庭でできる食育「ほうれん草ちぎり」

ほうれん草は寒い時期に育つ野菜です。寒さに当たることで甘みが増し、栄養も豊富になります。園では、食育の一環として「ほうれん草ちぎり」を行っています。

葉野菜は、独特のにおいや食感、苦みを感じやすいことから、苦手なお子さんも少なくありません。しかし、自分の手で触れたり、ちぎったりすることで食材に親しみをもち、食べることへの興味が広がっていくと考えています。今後も、こうした体験を通して食への関心が育つよう、食育活動を大切にしていきたいと思います。葉と茎の違いを感じながら、お子さんと一緒にちぎる体験を楽しんでみてください。

## 2月のおすすめレシピ「いちごパイ」

### 【材料】(6個分)

- ・パイシート(11×18cm): 100g
- ・いちごジャム: 12g
- ・いちご: 30g
- ・グラニュー糖: 12g
- ・レモン汁: 2g
- ・粉糖: 1g



### 【作り方】

- ① グラニュー糖といちごを合わせ、水分が出てきたら弱めの中火で軽く煮ます。(約10分)  
※仕上げにレモン汁を加えると、色よく仕上がります。
- ② カットしたパイシートの上にジャムを塗り、その上にいちごの甘煮をのせます。
- ③ 190℃に予熱したオーブンで、約8分焼きます。
- ④ 粉糖をふりかけて完成です。