



ONE ROOF

こころだより

令和3年1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 墨田区菊川 1-18-5

TEL 03-6666-9449 FAX 03-6666-9446

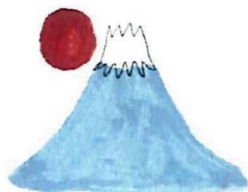
新年のお慶びを申し上げます。新しい一年が、子どもたちにとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさん年の年になりますよう、お祈り申し上げます。

2020年に引き続き、世界はまだ見えない菌と共に生きる社会となっています。保護者の皆様も健康に気を付けて、仕事と子育ての両立をしながら家族の思い出を作ってください。私たちも感染症対策をおこないながら保育園生活の中でどのようなことを経験させてあげることができるのかをみんなで考えて保育の計画を立てていきたいと思ひます。

年が明けると新しい年度を迎えるまでの時間はあっという間に過ぎていきます。就学を迎える年長児の保護者の家庭はこの数か月の期間に入学準備がありますね。子どもたちも気持ちが不安定になりやすい時期でもありますので、保育園でも小年生になることがプレッシャーにならないようにしながら見守っていきたくと思ひます。進級を控えている幼児の子どもたちは、クラスバッチをもらうことへの期待が膨らんでくる時期かと思ひます。年下児のことを今まで以上に気に掛ける姿も個々に見られ始めてきました。同時に友達関係も深くなってきている様子が見られます。ひよこ組の子どもたちは幼児クラスで過ごすことも増えてきて、導線を遊びながら知っているところです。ほんの少しかお兄さんお姉さん気分遊ぶ姿がとても可愛いなと感じています。0歳と1歳の子どもたちは乳児のお部屋で一緒に過ごしたり、12月の戸外活動で周辺散歩に出掛けたりしながら関わりを持つようにしていました。思い思いに一人遊びを集中して楽しむ姿が見られます。イヤイヤ期などで個々に登降園時に困らせている姿も時々見られますが、大きな声を出しながら泣いて感情を表現することは成長する中で大切なことです。子どもたちの成長や園生活等で何かありましたら職員にいつでもお声掛けください。私たち職員もまとめの数か月に入ります。子どもたちの「〇〇やりたい」の声をひろい集めながら充実した時間を過ごさせていけたらと思ひます。そして子どもたちへ「ありがとう」の言葉をたくさん掛けていながら子どもたちの自己肯定感を育てていけたらと思ひます。これからの季節はインフルエンザが本格的に流行する時期になります。集団生活の場でもありますので、熱が出た翌日は受診を必ずしてから登園をしていただけたらと思ひます。ご協力よろしくお願いいたします。まずは子どもたちも私たち大人も体調を崩さないように規則正しい生活リズムを意識して過ごしていきたいと思ひます。2021年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の予定

HPでの掲載は控えさせていただきます。



1月の保育



〈 目標 〉

- ・生活リズムを整え、安心して過ごす。
- ・喃語や簡単な言葉で保育者とのやり取りを楽しむ。

寒さが本格的になってきましたが、子ども達は中和公園やテラスでたくさん身体を動かし元気に過ごしています。今までは、遊具の周りで落ち葉を拾ったり保育者との触れ合いを楽しんだりしていましたが、最近は広場を自由に探索しながらお友だちと手を繋ぐなどの関わりを楽しむ姿が見られるようになってきました。また、一本橋のトンネルを見つけてくぐったり、お友だちや保育者と「ばあ！」と顔を覗かせ合ったりと子ども達の人や物への興味も広がってきています。小学校のチャイムやトラックのエンジン音、移動販売車のメロディ等が聞こえてくると、耳に手を当て「お？」「(き) こえた？」と耳を済ませる仕草も可愛らしいです。

大人が当たり前のように過ごしている日常も子ども達にとっては新鮮な毎日なので、“やってみたい”“みてみたい”という意欲が溢れている今の時期だからこそ、様々な興味関心を惹き出していきたいと思っています。

〈 お楽しみ 〉

- ・節分の製作や行事を楽しもう！
- ・戸外でたくさん身体を動かし、冬を健康に過ごそう！



〈 目標 〉

- ・安定した一日の流れの中で、保育者に気持ちを受け止めてもらいながら落ち着いて過ごす。
- ・保育者や他児と関わりを持ちながら、様々な見立て遊びを楽しむ。



鉄棒やジャングルジムを使用し、ぶら下がりに挑戦しています。腕の力でしっかりと握り「ぶーらん、ぶーらん」と身体を前後に揺らしたり、足を上げて身体を支えたりすることが出来るようになってきました。友達との順番を意識しながら「どうぞ」と代わる姿や、繰り返し挑戦することで「みてみて」「できた！」と保育者と喜びを共有しながら楽しむ姿が見られます。

また、クリスマス製作ではスタンプングをしました。プチプチや段ボールのスタンプを使用する中で、複数の小さな丸や四角、ギザギザとした形等の様々な模様を見つけたり、「まる、しかく」「〇〇みたい！」と形の違いに気付いたりして、強弱を付けながら「ぼんぼん」と画用紙に色を付けて楽しんでいます。これからも様々な体験を通して新たな発見を大切に、子ども達を感じる嬉しい気持ちや楽しい気持ちを共有していきたいと思っています。

〈 お楽しみ 〉

- ・節分に向けて、絵の具を使った製作を楽しもう！
- ・年下児との関わりを楽しもう！



〈 目標 〉

- ・生活リズムを整え、心身ともに健康に過ごす。
- ・他児や保育者と一緒に正月遊びや伝承遊びを楽しむ。

進級に向けて少しずつですが幼児室で過ごす機会を作り、ままごとやブロック、カプラ等の好きな遊びを見つけて遊んでいます。室内での過ごし方を確認すると、「お友達とぶつかったら危ないから走らないよね」「あとは仲良く遊ぶんだよ」と子どもなりに考えたことを話したり、友達の話に耳を傾けたりする姿がありました。ままごとの大きなキッチンに並んで友達と料理をしたり、ブロックで作った建物を使いながら人形遊びをしたりと展開させていく姿が見られます。少しずつ進級を意識しながら“お兄さんお姉さんになったらこんなことができるんだ！”と期待を持てるように関わっていききたいと思っています。

また、クリスマス製作では折り紙や糊を使い、三角繋ぎをしてクリスマスツリーを作りました。初めは折り目や角に目印が付いた紙でコツコツと練習し、最後には自分達の力で素敵なツリーを仕上げ「一人でできたよ！」と達成感を感じているようでした。今後も道具の使い方を丁寧に伝えながら、様々な製作遊びをして表現することを楽しんでいきたいと思っています。

〈 お楽しみ 〉

- ・簡単なお正月遊びを楽しもう！（こま回し、福笑い、だるま落とし等）
- ・節分に向けてお面や豆入れの製作をしよう！



〈 目標 〉

- ・ 気温差に留意しながら、寒さに負けず元気に過ごす。
- ・ 他児や保育者と一緒に正月遊びや伝承遊びを楽しむ。



○花組

最近の花組は着脱にとっても意欲的で、ほとんどの着脱を自分で行えるようになってきました。重ね着をしている洋服は中々脱ぎにくい事も多いですが、袖を引っ張りながら腕を抜いて自分で脱ごうと頑張っています。また、中々洋服が脱げない時、以前であったらすぐに座り込んだり諦めてしまったりしていた場面でも、「先生手伝って下さい」と自分から援助を求めてくれるようになりました。保育者が少し手を添えて手伝うと出来る事も多い為、言葉でやり方を伝えて見守るようにしています。脱いだ洋服も袋に入るよう小さく畳み、着脱を終えると「できました！」と自信いっぱいに見せてくれます。“先生に手伝ってもらわなくても出来た”という喜びが自信に繋がっているようです。これからも自分で出来た瞬間を見逃さず、沢山褒めながら伸ばしていきたいと思えます。

○星組

最近の星組は縄跳びの練習に夢中になっています。ジャンプだけの練習、片手で縄を回す練習…と、少しずつ段階を踏みながら、コツコツと練習を続けてきました。戸外に出掛ける日には「今日は縄跳びの練習やる？」と保育者に聞く子どもも多く、一人ひとりが意欲的な姿も見られています。中にはまだ上手く跳べずに苦戦する子どももいますが、“月組さんみたいに跳べるようになりたい”という思いから、戸外での自由遊びの際にも自主的に練習をしたり、周りの友達と「上手に出来ていたよ！」「凄かったね！」と励まし合ったりしながら繰り返しやってきたことで、着実に上達してきています。最近では、月組があや跳びや駆け足跳び等の技を練習している様子を眺めながら、「出来るようになるう！」とみんなで気合いを入れている姿を見て、逞しさを感じました。今後も様々な活動において、何事にも諦めずに挑戦する強い心を育てていきたいです。

○月組

「月組の皆でプレゼント交換しようよ」という声をきっかけに、プレゼント製作が始まりました。一人ひとり、どんなものを貰ったら喜んでもらえるか考えながら、イメージを膨らませながら様々な素材を使って製作を楽しんでいます。当日は円になって座り、音楽をかけてプレゼント交換をし、「すごいね！どうやって作ったの？」と友達が一生懸命作ったものを受け取り、喜ぶ姿が見られました。

最近では遊びや生活の中で子どもが主体となって話をする場面が増え、自分達で遊び方やチームを決めたり、思いがぶつかった際は「どうしたの？」「こうした方が良くない？」と話し合いをして解決しようとしたりする姿が見られるようになりました。少しずつではありますが、自分の意見を主張するだけでなく、気持ちに折り合いをつけて相手の思いを聞き入れることも出来るようになってきています。今後も、子ども達だけで話し合う時間を大切に、自分の思いを伝えたり、一人ひとりの意見を聞き入れたりしながら遊びや生活が進められるようにしていきたいと思えます。

〈 お楽しみ 〉

- ・ コマや羽根つきなどの正月遊びを楽しもう！
- ・ 節分の会に向けて、製作をしよう！



お知らせ

HPでの掲載は控えさせていただきます。



食育だより



あけましておめでとうございます。寒さが厳しくなり新型コロナウイルスの他にも、風邪やインフルエンザも流行する季節ですね。これからの時期には、さらなる注意が必要です。感染予防の対策はもちろんのことですが、免疫力を高めること、そして石けんでの「手洗い」が大切です。ウイルスや風邪に負けない身体で元気に過ごせるようにしましょう。新しい年を迎え、いよいよ卒園・進級まで3カ月になりましたね。食具の持ち方や正しい姿勢でこぼさずに食べることが上手に出来る子が多くなりました。2021年も「食」を通して子ども達の健やかな成長を見守っていきますので、よろしくお願い致します。

～質問へのお返事、レシピ紹介～



今月の食育だよりでは、〈大人の味付けを食べるのはいつからか〉についてご紹介しようと思います。離乳食が終わる1歳半から6歳までの間は幼児食といって、少しずつ味付けや食べられる食材、調理方法などを変えて、大人の食事に近づけるようにしています。今回は、幼児食を作るときの味付けについての基本的な知識や注意点をご紹介します。

幼児食の味付けの基本は「薄味」です。なぜ薄味でなくてはいけなかつたかというと、人間は舌にある「味蕾（みらい）」という感覚器で味を感じますが、大人に比べて子どもの味蕾の数は約三倍、機能も大人に比べて味を感じやすくなっているからです。また、子どもの頃から濃い味付けに慣れてしまうと、大人になっても繊細な味を感じることができなくなり、肥満や高血圧、糖尿病の原因となることもあります。

さらに、大人に比べると、子どもの胃腸はまだ未発達なものです。そのため、塩分の強い食事や、糖分・脂質が過剰な料理を食べると、きちんと消化できなかつたり、胃が痛くなつたりすることも考えられます。また、人間の身体の脂肪の量は、生まれてから3歳ごろまでに決まると言われています。こういった食生活を続けていると、子どものうちから肥満を始めとする生活習慣病になる可能性があるだけでなく、大人になってもそのリスクが高まります。

1歳半頃までは離乳食の完了期とも重なるので、この頃の味付けは離乳食の延長と考えて、だしがメインの薄味が良いです。1歳半～3歳ぐらいまでは、まだ薄味ですが、煮物や蒸し物や炒め物なども徐々に食べられるようになります。味覚は3歳までに培われ、人の一生の味覚傾向を左右すると言われています。基本的には、2歳を過ぎれば、刺激物を除いた上で大人と同じメニューでも構わないのですが、3～4歳では、脂っこいメニューや塩気の多いものなどは別の調理法にしてあげるほうが良いでしょう。麻婆豆腐やカレーなど辛いもの、ラーメンなどのこってりとしたスープなども同様です。たとえば、カレーや麻婆豆腐などは、子どもの分を途中で別鍋に取り出して、牛乳を加えて甘口にしてみたり、だしを加えてのばしてみたりしたらどうでしょう。4～5歳ぐらいになれば、大人と同じ調理法や味付けでも良いと思います。大人の食事でも薄味を心がけると、同じものをとり分けて食べることができるので、食事の支度もしやすくなると思います。

現代の食生活はとても豊かになり、塩分や糖分・脂質が多いもの世の中には溢れています。様々な選択肢がある中、実践していただくことはもちろん大切ですが、子ども達の食事はどのようなものか知っていただいたり、考えたりすることもとても大切だと思います。今後も知りたいことや心配なことなどがありましたら、お気軽にお声掛けください。

ミートボールレシピ 以前行った世界の料理(スウェーデン)の献立です！

〈材料〉

・合いびき肉	250g	・人参	90g	B	・デミグラスソース	300g	・バター	大さじ1(12g)
・玉葱	60g	・マッシュルーム(水煮)	45g		・トマトピューレ	50g	・薄力粉	大さじ1(約9g)
・卵	1個	・玉葱	80g		・塩、こしょう	少々		
・塩、水	少々	・いんげん	10g		・コンソメスープ	300g		



〈作り方〉

- ①玉葱をみじん切りにし、半透明になるまで炒める。
- ②挽肉に塩を少量加え、よくこね、粘り気が出てきたら A を加え硬さを調節し、丸く成形してオーブン又はフライパンで焼く。
- ③具材の B を炒め、フイヨンで煮込む。柔らかくなったらデミグラスソースを加え味を整える。
- ④別の鍋にバターを溶かし、ふるった薄力粉を入れ、だまにならないように炒める。③に加え、とろみをつける。
- ⑤ミートボールを加え味を浸み込ませ、いんげんをトッピングして完成。



～なんでも食べよう～



様々な食材を食べることは、栄養の摂取だけでなく味覚の発達にもつながります。園では、見た目での食わず嫌いや苦手な食材が一口でも食べられるように、味付けや切り方を工夫しています。またテーマ野菜の話の中で栄養を分かりやすく伝えたり、様々な品種を紹介したり興味を持ってもらえるようにしています。

～お正月の行事食「おせち料理」について～



お正月は、作物に実りをもたらす年神様を「おせち料理」を用意してお迎えし、お祝いする新年最初の一大行事です。おせちとは、季節の変わり目の節句ごとに神様へお供えしていた「節供（せちく）」という食べ物が「お節（おせち）」となり、お正月は最も重要な節句であることから、「おせち料理」というようになりました。子ども達には、健康や幸せを願う気持ちが込められていることを伝えていきます。

【おせち料理の願い事】

黒豆



まめに(元気に)
暮らせますように

栗きんとん



きんとんを黄金(お金)に見立て、
豊かに暮らせますように

ぶり



出世魚であることから、将来出世
しますように

里芋



親芋から子芋がたくさんできる
ことから、子どもがたくさんで
きますように

蓮根



穴が開いていることから、先々の
見通しがよくなりますように

なます



紅白のお祝いの水引より、
平和に暮らせますように

※おせちは「めでたいことを重ねる」という意味で重箱に詰めます。

～お餅について～



1月はお雑煮やお汁粉など、お餅を食べる機会が多くなります。園では誤嚥・窒息につながりやすい食材の為、お餅の提供は行いませんが、ご家庭で食べる際は子どもの様子に合わせて、十分に注意して食べるようお願いいたします。また、3歳未満へのお餅の提供は咀嚼が不十分な為、控えることが望ましいとされています。

【お餅を食べる際の注意点】

①小さく食べやすい大きさに
切って食べる



②お餅を食べる前に水分
でのどを潤す



③口に入れ過ぎず、
よく噛んで食べる



**※子どもがお餅を食べている時は、必ず大人がそばについて、
食べ終わるまで見守ることが大切です。**



ほけんだより

2021年1月発行

すみだ中和こころ保育園

新年あけましておめでとうございます。皆様お揃いで新年をお迎えになられたことと思います。楽しい経験は、子どもの心を豊かにします。また忙しい毎日が始まりますが、子どもたちが元気で健やかに育つ1年になりますように支援してまいります。



HPでの掲載は控えさせていただきます

【感染性胃腸炎について】

冬の感染症の1つです。主な感染性胃腸炎としてノロウイルスとロタウイルス感染症があります。ロタウイルス感染症は、別名、白色便性下痢症と呼ばれています。特に乳幼児では、他のウイルス性胃腸炎より下痢がひどくなり脱水で重症化しやすいので注意が必要です。

治療は、抗ウイルス薬はないので、対症療法で回復を待ちます。下痢や嘔吐が続き、体内の水分が失われ脱水症状になると危険です。子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与えます。①唇が乾いている②尿量がいつもより少ない③ぐったりして起き上がれない④熱があるなどの症状があれば直ぐに受診しましょう。また汚れた衣服は、そのまま洗濯機に入れずハイターや熱湯消毒後、洗濯します。感染力が強いのでおうちの方は、マスク、手袋をして行き、最後に十分に石けん手洗いをして感染予防して下さい。



【お肌の保湿大切です】

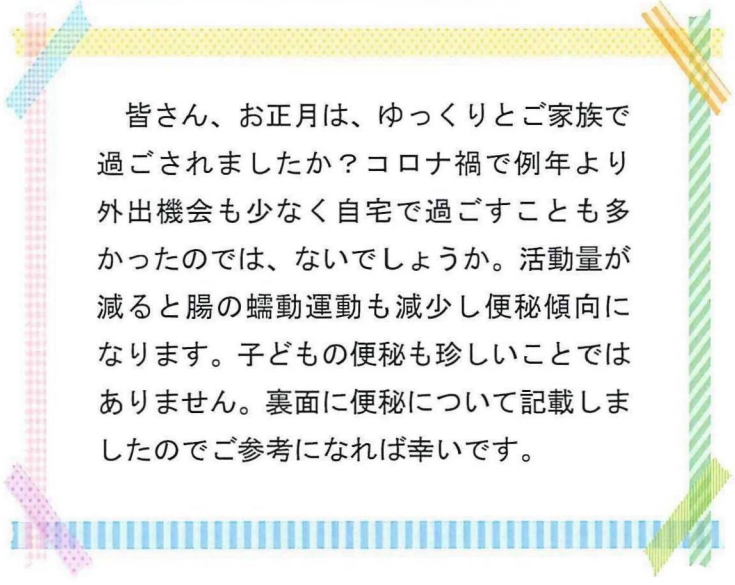
冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさしてかゆくなりやすい季節です。肌荒れを放置すると肌のバリアが低下して接触感染のリスクを高めてしまうので注意が必要です。

- ・お風呂上りなど、こまめに保湿をしましょう。
- ・肌に接する衣類は、綿製品がお勧めです。
- ・入浴時、ボディソープは泡立てて泡でお肌を優しく洗いましょう。

【健康教育】

先月は、風邪予防の話として咳エチケットなど感染予防のお話をしました。花組星組は、鼻のかみかたの練習もしています。実際にティッシュペーパーで片方の鼻を押さえて「フン」と息を出し練習しました。鼻をすすることがどうして良くないのかイラストを使って伝えています。また月組は、歯科検診の後、園医の武井先生より「うがい指導」がありました。子どもたちが、正しいうがい・手洗い方法を自然に身に付けて感染予防につながるように努めます。

HPでの掲載は控えさせていただきます。

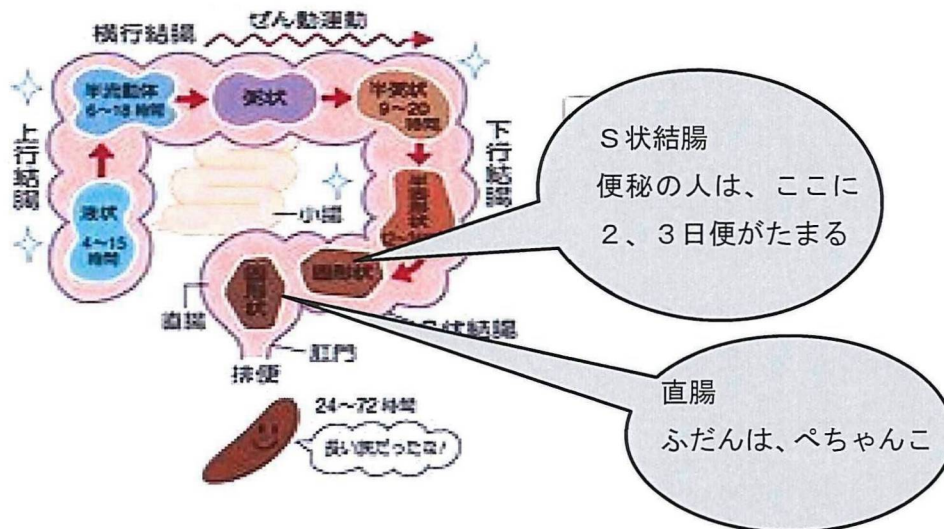


皆さん、お正月は、ゆっくりとご家族で過ごされましたか？コロナ禍で例年より外出機会も少なく自宅で過ごすことも多かったのでは、ないでしょうか。活動量が減ると腸の蠕動運動も減少し便秘傾向になります。子どもの便秘も珍しいことではありません。裏面に便秘について記載しましたのでご参考になれば幸いです。

【便秘について】

排便は、身体からのお便りです。「なおす」というよりも「コントロール」することが大切です。また、良い状態で成長を待つことが大切です。

〈大腸での便の作られかた〉食べ物は、消化吸収され24～72時間後に排泄されます。



☆どんな食事が排便に良いの？

- ・ たくさん食べることが、一番です。
※食事です。お菓子ではないです。
- ・ よく噛んで食べる。
- ・ 朝ごはんを食べる。
- ・ バランスの良い食事。
- ・ 食物繊維の多い食事？
繊維が多い＝消化が悪い
- ・ 小食、偏食、ばっかり食は、徐々になおしていけば大丈夫です。あまり頑張り過ぎないこと（ストレスになります）食事量は、一人一人異なります。

☆どういう生活が排便に良いの？

- ⇒ 自律神経が適切に機能する生活。
- ・ 生活にリズムがある。
（早寝早起き、規則正しい生活）
- ・ 適度な運動
- ・ 安心でき楽しいトイレ

正常な排便とは

週に3回以上便意があって
トイレに行ってスムーズに（楽に）
排便し、排便後にすっきり感があること（快便）



年に1回、1週間程度、排便記録をとってみましょう。
生活習慣を改めても変化がなければ、かかりつけ医に
相談した方が良いかもしれません。