



# こころだより

令和4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 03-6666-9479

新年あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。2022年も子どもたちの多くの笑顔が見られることを職員一同楽しみにしております。

「冬」という季節を感じながら、日々遊びを楽しんでいる子どもたち。乾燥している季節の中、咳をしている子どもが増えています。室内の加湿や体調の変化に注意して参りますが、咳は大人が感じる以上に子どもの体力を奪っていきます。早目のお迎えや受診などのご協力をお願い致します。

先月は発表会にご参加いただき、ありがとうございました。2・3・4・5歳児のみの短時間二部制という異例の形での開催でしたが、多くの保護者の皆様にあたたかいお言葉を頂きました。また、これも初めての試みではありましたが、全プログラムを年末に配信しました。ご家族皆様で楽しんで頂けましたでしょうか？ご家庭でも撮影されていたアングルとは異なった映像から、また新たにお子様やお友達の成長された姿に気付かれたのではないのでしょうか？機材のトラブル等、ご迷惑をおかけした事も多々ありましたが、子ども達が笑顔で楽しそうに取り組んでいる姿に、職員一同救われました。今回の反省を次回へ繋げていきたいと思っております。事前のご準備や健康観察記録、実施アンケート等、保護者の皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

子どもたちがそれぞれのペースで、個性を伸ばし、成長してきた昨年を振り返りながら、今回の園だよりを作成しています。昨年度、異動となったEDO日本橋保育園より、すみだ中和こころ保育園へ園長として戻ってきてからあつという間の日々でしたが、大きなケガもなく子どもたちと楽しく過ごせたことが何より嬉しいことです。オミクロン株の感染動向が気になるころではありますが、出来る限り子ども達に沢山の経験をさせてあげたいと思っております。今年も一日一日を大切に、子どもたちと歩んでいきたいと思っております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

園長 川上 夏美

## お知らせ

～今年もよろしくお願い致します～

HPへの掲載は控えさせていただきます。



## 今月の職員の学び

- ・子どもの主体的協同的学びについて他園の職員とディスカッションを行ったり、学ぶことが出来ました。
- ・冬の感染症について学び理解を深めました。

# 1月の保育



- 〈 目標 〉
- ・生活リズムを整え、健康に過ごす。
  - ・喃語や簡単な言葉で保育者とのやり取りを楽しむ。

少しずつ風が冷たく感じられるようになってきましたが、日差しが暖かい日には戸外へ出掛け、寒い日にはお部屋で様々な活動を通して日々楽しんで過ごしています。音楽遊びが大好きで、曲に合わせて身体を揺らすだけでなく、保育者の真似をして腕や足を大きく動かして踊ったり、マラカスやタンバリンを自由に鳴らしたりして楽しむ姿が見られるようになってきました。

また、お友達との関わりも増えてきて、絵本等のイラストを通して「でんしゃ」「わんわん」とお喋りをする姿が見られます。“かして”“どうぞ”と身振り手振りで思いを伝えながらお友達と同じ遊びを楽しみ、“いっしょだね”“たのしいね”と言っているかのように笑い合う姿が可愛らしいです。これからもお友達や保育者とのやり取りを十分に楽しめるよう、様々な経験を通じて一緒に遊ぶ楽しさを味わえるようにしていきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・節分に向けて、歌遊びや製作を楽しもう！
  - ・乳児室でおままごとや電車遊びを楽しもう！



- 〈 目標 〉
- ・身の回りのことを意欲的に取り組み、自分で出来た喜びを知る。
  - ・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安心して過ごす。
  - ・見立て遊びやごっこ遊びを行う中で、保育者や他児との言葉のやり取りを楽しむ。

最近では、身の回りの支度など意欲的に行う姿が多く見られています。以前は靴下や靴の着脱など、「できない」とすぐに諦めてしまったり、「やって」と保育者に援助を求めたりする姿がありましたが、やり方を丁寧に伝えたりさり気なく手を添えたりすることで少しずつ出来るようになってきました。靴下を一人で履くことがまだ難しい子の姿も見られますが、保育者がつま先まで履かせることで自分で足首まで上げることが出来るようになり、「できた！」と嬉しそうに伝えてくれる姿があり、自信に繋がっているようです。今後も、子ども達一人ひとりと丁寧に寄り、意欲を認めて受け止めながら自信に繋げていきたいと思います。

- 〈お楽しみ〉
- ・節分に向けての製作を楽しもう！
  - ・コマ回しや凧揚げなど、様々な正月遊びを楽しもう！



- 〈 目標 〉
- ・生活リズムを整え、心身ともに健康に過ごす。
  - ・身のまわりのことに意欲的に取り組み、自分で出来た喜びを感じる。
  - ・他児や保育者と一緒に正月遊びや伝承遊びを楽しむ。

テラスで年上児が育てている野菜に興味を持ち、「何か育てたい！」「みんなでお水をあげたい！」という声をきっかけに豆苗栽培を行いました。毎日観察する中で「葉っぱが大きくなって！」と発見を楽しんだり、戸外へ行く前には「お水あげないと！」と順番に水やりをしてくれたりと熱心にお世話をしています。大きくなった豆苗は、みんなでクッキングをしました。自分達で大切に育てたからこそ美味しさが増し、普段野菜が苦手な子も「美味しい」と嬉しそうに食べる姿が見られました。

また、戸外では寒さに負けず元気いっぱい遊んでいます。集団遊びでは、繰り返し遊ぶ中でルールを理解してきた分、鬼に捕まった時の悔しさや上手に逃げられた時の嬉しさ等様々な気持ちを表現する姿が見られるようになりました。悔しくて涙を流すお友達の傍に駆け寄り「大丈夫だよ」と優しく声を掛けてあげる子もいて少しずつ遊びを通して思いやりの気持ちが育まれているようです。これからも様々な活動を通して子どもたちの遊びを広げ、保育者やお友達との関わりを楽しんでいきたいです。

- 〈お楽しみ〉
- ・お正月の遊びを楽しもう！（福笑い、凧揚げ等）
  - ・節分に向けてお面を製作しよう！



## 〈 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

最近は様々なことに積極的に取り組む様子があり、着替えの際にも「ここを引っ張るといいよね」「前後ろ反対じゃない？」などとやり取りを交わしながら取り組んでいます。今までは、裏返しのまま袋へ入れたり、入れられなくて怒ったりと上手くいかないことが多かったですが、最近では綺麗に畳むことを最後まで諦めなかったり、脱ぎづらい服でも脱ぎ方を変えて頑張ったりする姿が増えてきました。保育者が手を添えて一緒に着替えなくても一人で最後まで出来ることが自信に繋がり「出来ました！見てください」と袋の中の綺麗に畳まれた洋服を元気よく見せに来てくれます。出来るが増えていく中で楽しみながら生活の流れを身に付けていけているようです。

また最近では、はさみで曲線を切ることに挑戦しています。はさみの使い方が身についてきていて、一回切りから少しずつ慣れてきているものの、丸く切るには初めは難しかったようで「丸じゃない」「難しかった」と言っていました。少しずつ思うように切れるようになっていくことで「ドーナツできた」「わあ、リースだ」と切ったものを嬉しそうに見せてくれるようになりました。指先を器用に動かし切れるものも増えてきて、積極的に取り組む姿が増えてきました。これからも一つひとつの成長を見逃さずに受け止めていくことで自信や成長へ繋げていきたいです。

## ○星組

最近「今日は金曜日だから洋服チェックする日だよ」と保育者に声を掛け、身の回りの整理を行っています。毎週行うことでかごの中の洋服を丁寧に畳み直すことも出来るようになり、分かりやすいように上衣・ズボンと分類してカゴの中に仕舞う姿も見られるようになりました。また、衣服を確認する中で足りない洋服が分かったら、「帰ったら準備しないと」と少しずつ自分の物の管理も身に付いてきているようです。先日の大掃除でも自分の使っている棚等を丁寧に掃除をする姿が多く見られ、綺麗に掃除をすることで物を大切に扱うことの大切さも再確認しています。また、物の管理だけでなく洋服の数え方も自然と身に付いてきたようで、「1枚、2枚」と正しく数えられるようもなってきました。星組での生活もあと3か月となりますが、進級に向けて少しずつ自分で出来ることを増やしていきたいと思います。

## ○月組

こころオリンピック後から、子ども達一人ひとりの自信がついてきたようで大きくなった会の練習が始まると意欲的に取り組んでいます。劇の題材や内容は「月組は10人だから、10匹兄弟のちゅーちゅーねずみが小学校に行くのはどう？」「ねずみはどこを歩いていくかな？」と子どもたちが意見を出し合い、決定しました。

憧れていたソーラン節では、練習を重ねる中で「自分たちが踊っている姿を見て、どこを直したらかっこよくなるか確かめたい！」と意見が挙がり、自分達の踊る動画を見る機会を設けています。「ここは足を広げた方がかっこいいね」「大きな声で掛け声を出したり、大きく身体を動かしたりしたらいいんじゃない？」等自分達で気付いて修正していく姿が見られました。友だちと声を掛け合い、協力しながら取り組む中で、やり遂げた喜びと達成感を味わうことが出来ました。今後も卒園まで、楽しく生活する中で、友だちと協力してやり遂げる喜びや達成感を味わうことが出来るようにしていきたいと思います。

## 〈お楽しみ〉

- ・ お正月玩具を作ってみんなで遊ぼう！
- ・ 節分の製作を楽しもう！



## 1月の予定

HP への掲載は控えさせていただきます。



新しい1年が始まります。みなさんが元気にケガや病気をすることなく過ごすことができるよう、保健だよりを通して情報発信をしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## 鼻水のお話

子どもは免疫力や抵抗力が弱く、少しの気温の変化などでも鼻水の症状が出てきます。鼻水の色や性状は身体の状態を表すバロメーターです。鼻水をかんだり、拭いた際には色や性状を確認してみましょう。

💧 透明な鼻水 … 風邪の引き始めなどによく見られます。

💧 黄緑色の鼻水 … 風邪などのウイルスに感染してしまったときによく見られます。粘り気がある場合が多く、副鼻腔炎へ移行してしまわないように注意が必要です。

また、鼻水は上手にかめていますか？吸ってしまっていないですか？鼻水は、耳へ流れ込むと中耳炎を引き起こします。特に子どもたちは耳管（鼻や喉と耳をつなぐ管）が大人と比べて短ひなので、中耳炎になりやすいため特に注意が必要です。また、中耳炎は繰り返してしまうことがあります。鼻水が出始めたら早めに受診をしましょう。

🏠 おうちで練習してみよう！ 🏠

小さく丸めたティッシュを机の上に置き、片方の鼻の穴を押さえて、もう一方の鼻の息で「フンッ」と吹き飛ばします。反対の鼻でも挑戦しましょう。鼻息の出し方の感覚を掴むことができます。

練習するときは、鼻づまりや鼻水が出ていない元気な時に行いましょう。



## 先月の健康教育

12月は先月の手洗ひの話に関連づけて、咳エチケットのお話をしました。最初に、咳やくしゃみをしたときに飛んでしまう飛沫の距離をテープで示すと、子どもたちはとても驚いている様子でした。また、咳やくしゃみが出る理由や、咳やくしゃみをする時にはどのようにしたら良いのかについて振り返りました。

ひよこ組さんには正しい手洗ひの仕方についてのお話をしました。手洗ひの歌に合わせて正しい手洗ひを練習すると、みんなとても上手に取り組むことができていました。

HPへの掲載は控えさせていただきます。

## 1月の保健行事

- 身体測定
- 0歳児健診  
1月20日（木）  
※なるべく登園して下さい。
- 健康教育（対象：幼児）  
「好き嫌ひなく食べよう」
- 爪チェック（対象：幼児）  
毎週金曜日

## おねがい

お休みの期間中に、お子さんの予防接種歴の確認、kindyへの入力をお願いします。

（kindyの園児情報の中の「予防接種歴」から入力できます。）



# 食育だより

## ～1月の行事食について～



行事食とは、四季折々の伝統行事の際にいただく料理であり、特別な行事の時の華やいだ食事のことを言います。旬の食材を取り入れ、無病息災や子孫繁栄、子どもの健やかな成長など、家族の健康や幸せを願う意味が込められているものが多くあります。園では、日本古来の1月の行事食について、それぞれに込められた願いや意味を子どもたちに伝えていきます。

### 【お正月】

#### おせち料理



年の初めを祝うものです。黒豆や数の子、伊達巻、海老、田作りなど、縁起が良いもの、五穀豊穡や長寿を願うものなどが多くお重に詰められています。

### 【人日（じんじつ）の節句】



#### 七草粥



一年の豊作と新年の無病息災を願って1月7日に食べます。また、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜で不足しがちな栄養を補給する効用もあります。

### 【鏡開き】



#### 鏡餅

お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅です。松の内が過ぎたら下げて食べ、年神様をお送りします。鏡餅を食べることで、1年の家族の無病息災を願います。

## ～なんでも食べよう～



今月の目標は「なんでも食べよう」です。あらゆる食材をバランスよく食べることは、寒さにも負けない強くて元気な体を作ります。子どもたちに好き嫌いが生じることは、発達や成長、経験によるもので、それぞれが持つ味について確認している段階です。食材に触れ、一緒に調理に関わることで、子どもの「食べてみよう」という気持ちを引き出すきっかけにもなります。ご家庭でも、ほうれん草や白菜を「洗う」「ちぎる」などのお手伝いをしてもらう機会があるといいですね。

## ～保育園のおすすめレシピ～

12月に子どもたちに人気だった副菜・おやつレシピです。ぜひご家庭でもお試しください！他の献立の作り方などのご質問も随時受け付けておりますので、お気軽にお声がけください！！

### 【材料】(大人2人+子ども2人)

にんじん	1/4本
ごぼう	1/2本
きゅうり	1本
黄パプリカ	1/4個
マヨネーズ	小さじ3弱
濃口醤油	小さじ1/2
いりごま	少々

### 【作り方】

- ①にんじん・ごぼう・きゅうりを千切りにする。黄パプリカはスライスに切る。
- ②にんじん・ごぼうは、お湯に醤油(少々)を加え、茹でる。
- ③調味料と和え、最後にいりごまを散らす。

冬から春にかけて美味しくなるごぼうのサラダです。食べやすい味付けなので大人気でした！



### 【材料】(1枚で10個できます！)

パイシート	1枚
こしあん	100g

※こしあんの方が塗りやすいです。

あんがお好きな方は多めがおすすめです！

### 【作り方】

- ①パイ生地はのばさず、そのままあんこを塗る。
- ②10等分に切る。
- ③渦巻になるように巻いていく。
- ④オーブンまたはトースターで焼く。

