船堀中央保育園

にこにこだより　2025年12月号

1年を振り返り、新たな園舎で子どもたちの賑やかな声が響く日々を送り、あっと言う間に年の瀬になります。保護者の皆様におかれましては、様々な場面でご協力、支援いただき心より感謝申し上げます。特に今年は、新しい園舎での生活という大きな変化がありましたが、子どもたちは戸惑うことなく、すぐに新しい環境に馴染み、のびのびと活動する姿を見せてくれました。これもひとえに、温かいご理解とご協力、そして日頃からのご支援のおかげと深く感謝しております。園内外の改修工事の終わりを迎える日まで、あとわずかとなりました。竣工となった際には、皆様に通知させていただきたいと思います。来年も、職員一同、子どもたち1人ひとりの健やかな成長を願い、より充実した教育保育に取り組んでまいります。引き続き、皆様と手を取り合って、子どもたちにとって最良の環境を整えていきたいと考えておりますので、ご協力のほどお願い申し上げます。

親子ハイク代替活動のご報告

晩秋の澄んだ空気が心地よい季節となりましたが、先月予定しておりました親子ハイクは中止となり、皆様にはご心配をおかけいたしました。しかし、こんな時だからこそ、親子ハイクで予定していた活動をみんなで存分に楽しもうと、園で様々な工夫を凝らして活動を計画しました。毎日、天候のことを気にかけながら、何度も散歩計画を練り直し、10月～11月にかけて園外活動のなかで実施しました。
散歩に出かけ、真っ赤に色づいたきれいな葉っぱ集めに夢中になり、集めた葉っぱを使って製作した作品は、思い出も合わさり、素敵なものになりました。自然の素材に触れる活動は、より一層充実した、特別な時間となったように感じています。
幼児クラスは、先日東大島の大島小松川公園まで遠出をしました。広々とした芝生の上で、しっぽ取りやハンドトス、リレーなど、体をたくさん動かして遊びました。そして、何よりも子どもたちの心に残ったのは、「みんなで乗る初めての電車！」かもしれません。花組、星組は、窓の外の景色に目を輝かせながら、電車体験を満喫しました。親子ハイクという形ではありませんでしたが、いつもの園外活動にちょっぴり特別感を加えることができ、子どもたちの笑顔が一段と輝く体験となりました。今後も子どもたちの興味や発見を大切に、活動を深めてまいりたいと思います。

就学に向けた江戸川区の新たな取り組みについて

先日、江戸川区内の認可私立保育園の園長会に出席いたしました。その場で、小学校入学を控えたお子様への重要な支援体制に関する提案がありましたので、保護者の皆様にご報告させていただきます。
江戸川区の教育長より、来年度より「5歳児健診」を区として導入したいという、大変前向きな提案がありました。これは、母子保健法第13条に基づく任意の健診ではありますが、「就学前の最終確認」として、近年、その重要性が高まっています。
教育長からは、「子どものために、現在の就学時健診の1年目から就学を見据え、学校生活への支援に繋げていき、適切に対応していきたい」という強い想いが語られました。
ご存じの通り、乳幼児の法定健診は、母子保健法に基づき、市町村に実施が義務付けられている健康診査のことで、心身の異常や疾病を早期に発見し、適切な処置や指導を行うことを目的としています。しかし、法定健診である「3歳児健診」の次が、小学校入学直前の「就学時健康診断」となり、この間に長い期間が空いてしまいます。
5歳児健診は、この空白期間に生じる様々な問題や、発達の遅れなどを早期に発見し、就学に向けて適切な支援に繋げることを主な目的としています。健診は市町村である江戸川区が主体となり、当園のような保育所や幼稚園などの教育機関と連携して実施する仕組みとなる予定です。

今回の提案は、江戸川区の子どもたちを区全体で見守り、適切なサポートができるような仕組みづくりの第1歩となるのではないでしょうか。園としましても、お子様たちが安心して小学校に入学できるよう、区や小学校との連携を深め、よりきめ細やかなサポート体制を築いてまいります。来年度、正式に導入される運びとなりましたら、改めて詳細をお知らせいたします。
⊙資料　こども家庭庁『乳幼児健診について』

12月の予定

2日	身体測定(乳児)
3日	身体測定(幼児)
4日	0歳児健診 高橋先生巡回
5日	歯科指導(5歳児)
11日	歯科検診
18日	スポーツプロジェクト(5歳児)
22日	0歳児健診
23日	体育指導（幼児）
25日	クリスマス
27日	保育納め

園の休暇期間は**12月28日から1月4日**までとなります。
冬季休暇中の園舎内外の安全確認は行っていますが、連絡は**kindy**の「保護者からの連絡」をご活用ください。緊急時の連絡は園の電話にご連絡ください。

【今後の予定】
1月5日保育始め
1月23日大きくなった会(全園児親子対象)

お知らせ・お願い

◉大きくなった会について

【日にち】1月23日(金)
【時間】午前中
【場所】タワーホール船堀5階大ホール
【対象】全園児親子
後日詳細、参加人数のアンケートを配信いたします。
当日は現地集合、現地解散とし、午後は親子で余韻を楽しんで頂けたらと思います。お仕事のご調整をお願いいたします。

◉育児相談

2ヶ月に1度、臨床心理士（高橋先生）が来園しています。育児についてやご家庭のこと、ご自身のことなど、様々な相談が可能です。お子さんの発達に不安な点がある場合にも、ご相談いただけますので事前に職員にお伝えください。
【次回来園日】12月4日(木)

◉職員体制について

12月1日付けで職員が入職したことをお知らせいたします。
▸正規職員：保育士 1名

◉歯科検診

【日にち】12月11日(木)
検診前に気になることがある場合には、事前に職員にお伝えください。
12月5日(金)には、月組を対象に江戸川区健康サポートセンターの歯科衛生士さんによる歯磨き指導があります。

◉第三者評価　利用者アンケートについて
この度は、第三者評価に関する利用者アンケートにご回答いただき、誠にありがとうございます。皆様からの貴重なご意見や温かい励ましのお言葉を賜り、心より感謝申し上げます。ご指摘いただきました説明不足な点や、改善すべき課題につきましては、真摯に受け止め、慎重に審議を重ねながら、今後の園運営に活かしてまいります。
【施設面に関するご報告】
・傘立て、レインコート掛け置場と玄関の配置について
アプローチからエントランスまでの屋根がないことで、傘やレインコートを片付ける際に衣服等が塗れてしまうことがあるかと思います。ご不便をおかけして大変申し訳ありません。
今後、風除室内にレインコート掛け、傘立てを移動します。置きっぱなし、取り違えがないようにしてください。

・ベビーカー置き場について
園の定員数を鑑みて、12～15台程度の設置スペースを確保しております。
駐輪スペースとの区画がわかりづらくなっていることで狭さを感じる点があるかと存じますが、現在と変わらず、ベビーカーを畳んで整然と並べていただけると助かります。

・登園時の衛生について
登園し保護者の方も子どもも手洗いは1階のランチルームの手洗い場をご利用ください。また、子どもも使用できるアルコール消毒をエントランスに設置します。アルコールをご使用の際には、お子様の目に入ったり、床等に落ち、滑って転倒する事故にならないようお気をつけください。

・屋上など園舎内全て、完成したか知りたい
改修工事があと数か所となり、残るは園の看板（園名）が完成しましたら竣工となります。
皆様から数多くの労いや心配の声をいただき、今に至っております。今しばらく、お待ちください。

［写真］

〖傘立て・レインコート掛け　エントランス風除室に移動〗

〖手指消毒はエントランスに設置〗

【認知度が低い項目】
・職員以外の人（役所や第三者委員など）にも相談できる仕組み
ご意見やご質問については、直接お話しいただくことが、第三者を介さずに済むため最も望ましいと考えております。しかしながら、当園では、園以外の相談窓口も設けていることを改めてお伝えいたします。

法人の相談窓口	
法人事務局：社会福祉法人東京児童協会	03-5341-4661
園の相談窓口	
相談・苦情受付担当者：主任保育士	03-3680-1441
相談・苦情解決責任者：園長	
第三者委員： 社会福祉法人あすなろ福祉会　あすなろ保育園　園長 佐藤　恵美 社会福祉法人松が丘保育園　松が丘保育園　園長 渡邊　高幸	080-3481-0550 080-3481-0562
受付方法	面接・文書・電話などの方法で相談・苦情を受け付けます

重要事項説明書または、エントランス内の掲示にてお知らせしております。

・地域交流について
日常の活動のなかでは、近隣幼稚園の園庭をお借りして遊んだり、近隣保育園の園児との交流、小学校行事の観覧、参加等を行っています。また、トキビル、コナミよりご依頼を受け、プール体験をしたり、地域の子育て支援の一環として、葛西臨海公園で開催されるイベントにも出展しています。また、行事では全園児が参加する「鬼行列」では鬼のお面を被り、地域を練り歩きます。その時には近隣の商店の方々に春をお届けする挨拶も兼ねて交流を図っています。より一層、保育活動の場を広げていき、保護者の皆様にも知っていただけるよう努めてまいります。

◉インフルエンザ流行期について
区内のインフルエンザが警報基準（30.0人）を超え、さらに増加しています。例年、国内では、12月から3月までが流行のシーズンですので、外出後の手洗いや咳エチケット、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。ワクチン接種は、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。都は11月13日、都内のインフルエンザの報告数が警報基準を超えたとして注意喚起を行っています。

江戸川区ホームページ

当園でもインフルエンザが発症し始めています。 以下の症状が見られる場合は早期受診のご協力をお願いいたします。
【症状】
38℃以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感などの症状が突然現れます。この後、咳、鼻水などの上気道症状が続き、約1週間で軽快します。
【潜伏期間】
ウイルスの感染を受けてから1～3日間の潜伏期間を経て症状が出てきます。
【登園目安】
発症後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してから(発症した日を0日とする)・登園の際は、医師が記入した「意見書」が必要
【意見書・登園届】
https://tokyojidokyokai.com/facility/funabori/documents
予防接種をまだ受けていないお子様は、早めの接種をお勧めします。
【ご家族の体調不良時の対応について】
ご家族に体調不良（発熱、咳がひどいなど）の症状が見られ、保育が必要な場合、登園・降園時の受け入れ、引き渡しは、玄関にて行わせていただきます。
園内への立ち入りはご遠慮いただき、感染拡大防止にご理解とご協力をお願いいたします。

◉登園時の見守り体制変更と安全確認のお願い
仮園舎への移転当初より、朝の玄関見守り業務を担っていただいておりましたシルバー人材センターとの契約が、12月26日（金）をもちまして満了となります。
本来は仮園舎期間のみの契約でしたが、新園舎への移転後、園生活に慣れるまでと、契約を延長してご協力をいただいておりました。長きにわたり、子どもたちの安全を見守っていただき、心より感謝申し上げます。
つきましては、1月以降も引き続き、各ご家庭におかれましては、ご家庭での登降園時の安全確認に一層のご協力をお願いいたします。

父母の会より

【保護連からのお知らせ】

☆江戸川区認可私立保育園保護者連絡協議会（保護連）とは

- 江戸川区内の認可私立保育園に通園する子ども達の健全育成にむけて、保護者－保育園－行政の連携をはかるために発足されました。認可私立保育園に通園する保護者全員が会員となっています。（船堀中央保育園の父母の会とは別の組織です。）
- 定期的に役員会や講演会、他園保護者との交流を図る取り組みが実施されています。ご希望があればそれぞれの活動に参加が可能です。ご興味のある方は、園職員にお声かけください。

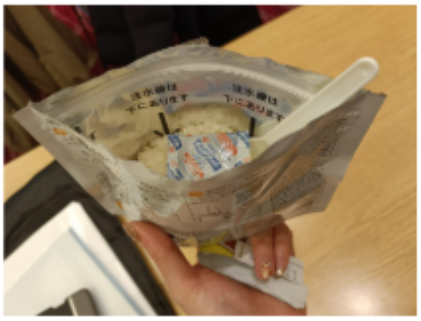
☆勉強会ご報告

内　容：「子どもを守る防災講座」
講　師：高木　香津恵　先生（防災ママかきつばた）

2025年11月17日(月)に保護連活動の一環で、勉強会に参加してまいりました。
何をどうすればよいのか考えるきっかけになったし、実際に食事の準備をしたり、震災の映像を視聴したことで、自宅で被災した時どうするか、仕事中に被災したらどうするか、こどもも含めて”災害に備える”ということの実感がわきました。
父母の会としてもこういった講演会が、あってもよいなと感じております。

▸内容
防災は特別なこと・正解を探すのではなく、「我が家のこと」とし始めることが大切。
例えば…　▶ハザードマップで地域の災害を知る
▶家が災害に耐えられるかを知る
▶家の中で危ない物・ことがないか知る

▸防災食体験



▸資料　ぜひご確認ください
医療ケアや乳幼児向け備蓄品リスト
防災チェックリスト
100円均一防災グッズ紹介シート

■江戸川防災アプリ
https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e007/bosaianzen/bosai/oshirase/bousaiapuri.html
■東京都防災アプリ
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028747/
■ほいく防災なび
https://hoiku-bosai.com/

☆今後の予定

ご希望があればそれぞれの活動に参加が可能です。ご興味のある方は、園職員にお声かけください。

- 1月新春の集い（夜）
- 2月勉強会・理事会
- 2月25日午後　卒園を祝う　親と子の観劇会（年長対象/年長保護者参加必須）
- 3月理事会（年間活動の振り返り）

父母の会会長　森脇

保育ページ

0歳児クラス　あひる組

1歳児クラス　うさぎ組

2歳児クラス　ひよこ組

0歳児クラス あひる組

先月の様子

自然散策では、どんぐりや松ぼっくりなど、公園内の豊かな秋の自然に直接触れ、落ち葉の踏みしめる「カサカサ」という音や、肌を刺すような冷たい空気の匂いまで、五感をフルに使って楽しんでいます。こうした心身を満たす戸外活動を通して意欲が高まり、登園時や降園時などの生活の中で、自ら靴を出し、一生懸命履こうとする「自分でやりたい！」という主体的な姿が見られるようになりました。毎日繰り返される生活習慣の中で、子どもたちが手を出す「自分で！」の気持ちを何よりも大切に受け止め、無理のない範囲で温かく見守り、必要な時だけ援助するように心がけています。

目標

- 冬を健康に過ごすための生活習慣を整える
- リズム体操やサーキットを通して体を使った遊びを楽しもう

お楽しみ

- 気に入った絵本を繰り返し読んでもらうことを楽しもう
- クリスマス会に参加し、季節の行事を楽しもう

1歳児クラス うさぎ組

先月の様子

戸外に出る際、子どもたちは自らハンガーラックから「これ！」と自分の上着を選び取り、意欲的に着ようとする姿が見られています。靴下や帽子を選ぶ際も、ケースの自分のマークを確認して選び取り、自分で履こうと挑戦したり、「やって」と保育者に助けを求める言葉が増えたりと、身の回りのことを自分でしようとする気持ちが育っています。
新川沿いや西船堀公園へ散歩に出かけると、色とりどりの落ち葉やどんぐりを夢中になって拾い集めました。持ち帰ったそれらを、木の形に切った模造紙に貼り付ける活動では、「おおきい木だね！」「ぺたぺたできたよ」と、共同制作の完成を心から喜ぶ姿が見られました。

目標

- 冬の自然に親しみながら、寒さに負けずに元気に過ごせるようにする
- 食器に手を添えるなど簡単な食事マナーを意識して食事をする

お楽しみ

- 制作や読み聞かせを通して、クリスマスの行事に親しもう
- 音楽に合わせて体を動かし表現することを楽しもう

2歳児クラス ひよこ組

先月の様子

園庭や散歩先の公園で、ルールのある遊びとして鬼ごっこやしっぽ取りを楽しみました。鬼ごっこでは、鬼から懸命に走って逃げたり、捕まったら役割を理解して白帽子に替えて鬼役を交代したりしていました。「いち、に…」と数えるルールを守ってから友達を追いかけるなど、遊びの中でルールを意識する姿が見られました。
しっぽ取りでは、自分のしっぽを守りながら、機をみて友達のしっぽを取ることができると、「やったー！取れたよ！」と全身で喜びを表現していました。活動が終わった後には、「いっかいもつかまらなかった

よ！」「もっとやりたい！」などと、達成感や次の意欲に満ちた楽しかった感想を話してくれました。

目標

- 自分の思いを安心して言葉や態度で表現し、気持ちを受け止められる心地よさを感じられるようにする
- 着替えや排泄などの生活習慣を身に付け、自ら行おうとする

お楽しみ

- クリスマスの歌や絵本などを通して季節の行事に親しもう
- ダンスを楽しもう

3 歳児クラス　はな組　　4 歳児クラス　ほし組　　5 歳児クラス　つき組

幼児クラスの先月の様子

今月の季節の歌は子どもたちと一緒に歌詞を考え、オリジナルソングを作りました。保育者が作ったメロディーに合わせてみんなで言葉のアイデアを出していき、“おはようっていったらどんな気持ちになるかな？”と、その言葉から気持ちや言葉を連想し「にこにこになる！」「うれしいきもちだよね」と様々な意見が出てきました。それをみんなでまとめ完成した曲をお集りだけでなく日常の中でも「ぼくたちがかんがえたんだ」と嬉しそうに歌う姿が見られます。

【はな組】
きのこの制作を行っています。かさの部分は半分に折った画用紙をきのこの形に丁寧に切り、デカルコマニーで模様を付けました。指で絵具の感触を楽しんだり、左右対称についた絵の具の模様を見て「きれいにできた！」と喜ぶ子の姿が見られました。また画用紙の真ん中にきのこをのりで貼り、周りには紅葉した葉や木など秋の自然をクレヨンで表現しました。

【ほし組】
初めて保育園の友だちと電車に乗り大島小松川公園に出掛けました。電車の中では「つぎのえきでおりるんだよね」「そとがみえたよ！」と小さな声で楽しそうに話す子どもたちの姿が見られました。公園に到着すると、親子ハイクのお土産でもらった虹色トスで遊びました。友だちと跳ばした距離を競ったり、「もっととおくにとばすぞ！」と繰り返し挑戦したりしていました。

【つき組】
たくさんの経験画を描きました。「○○くんのとなりでほったんだ」「これくらいのおおきいおいもがとれたよ」と芋ほり遠足の畑の様子や着ていた服装、楽しかった思い出を友だちと振り返りながら描いています。大島小松川の散歩や鶴の湯の銭湯体験の絵も描いており、廊下に飾られた絵を友だちや保育者、保護者の方に見てもらい嬉しそうにしていました。

目標

- 最後まで片付けができるように見守る
- 大きくなった会に向けてリズム体操に親しもう

お楽しみ

- クリスマスの飾りつけを楽しもう
- 寒さに負けない体作りをしよう

こどもの目標

- みのまわりのせいりせいとんをしよう

5歳児クラス月組へお知らせ

- 船堀小学校展覧会見学について

12月4日(木)　船堀小学校展覧会見学をします。
感染症などの状況により予定が変更する場合がございます。

- 江戸川区健康サポートセンターより歯科指導について

12月5日(金)　江戸川区健康サポートセンターより来園し歯科指導をしていただきます。

- 卒園を祝う親子観劇会について

先月お知らせしていました卒園を祝う親子観劇会の日程の決定報告がありました。
【日時】2月25日(水)13:30
集合時間、集合場所についてはKindyで配信しております。午前中の保育が必要な方は、集合時間に間に合うように迎えに来ていただき、親子で会場へお越しください。

安全指導のページ
～safety guidance～

＜交通安全について＞

子どもの交通事故は毎年多発している現状があります。特に、保育園や幼稚園、小学校などからの降園や下校中、あるいは遊びに行った帰りなど、子どもが1人で道路を歩いているときに事故に遭うケースが多いようです。
なかには、交通ルールをきちんと身につけていれば、未然に防げた可能性のある事故もあるかもしれません。そのため、子どもたちに交通ルールを伝えることが大切です。年齢に応じて、繰り返し交通ルールを伝えていきましょう。

◉基本的なこと

①横断歩道を渡ること
信号機のない横断歩道を渡る際は、特に、「右を見て、左を見て、もう一度右を見て、車が来ないのを確認してから渡る」ということを繰り返し伝えることが大切です。

②信号を守ること
▾信号のある横断歩道では、「信号が青は進め、赤は止まれ」であることを伝え、必ず信号が青のときに横断歩道を渡るということを教えましょう
▾赤信号で待っているときは、横断歩道に近づきすぎると車と接触する危険性があることも伝えるとよいかもしれません
▾信号が青でも点滅しているときは渡らず、次にまた青になるまで待つということもしっかり伝えましょう

③道路に飛び出さないこと
▾どんなに夢中になっても道路へ絶対に飛び出さないということを徹底して約束しましょう。
▾滅多に車が通らないような道路でも注意散漫にならないよう、車が通ったタイミングで子どもに確認するとよいかもしれません。

◉交通ルールを伝える方法

①交通ルールにちなんだ絵本を読み聞かせる
交通安全をテーマにした絵本を子どもに読み聞かせながら、ルールについて学ぶ時間を作りましょう。絵本に信号機がかかれていたら、「信号が青は進め、赤は止まれだね。」などと確認すると、子どもも覚えやすいかもしれません。
［絵本ラインナップ］

②交通ルールにちなんだクイズをする
クイズの答えとともに理由も子どもに考えてもらうようにすると、交通ルールについての理解が深まるかもしれません。
［クイズの例題］
Q1.信号は何色のときに横断歩道を渡れるのでしょうか
Q2.急いでいるときは、横断歩道を走って渡ってもよいのでしょうか
Q3.公園で遊んでいるときにボールが道路に転がってしまったら、すぐボールを取りに行ってもよいのでしょうか。

A1.青
A2.走って渡ってはいけない
A3.道路に飛び出すのは危ないので絶対にしない

保健ページ

今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始は長いお休みに入るので生活リズムが乱れがちになります。十分な睡眠とバランスのとれた食事に加えて適度な運動を行い、元気にお正月を迎えられるようにしましょう。

先月の様子

健康教育～かぜ予防の話～

幼児クラスのお子さんたちを対象に、かぜ予防の話をしています。
どうして風邪を引くと思う？と質問すると「やさいをたべないから！」「手をあらわないないから！」など自分たちで真剣に考えて答えを出す姿が印象的でした。手洗い練習は、みんなお馴染みの“あわあわ手洗いのうた”に合わせて元気よく歌いながら練習しています。

風邪予防をしましょう

冬は様々な感染症が流行する時期です。
感染予防には手洗い・うがい・咳エチケットが大切です。
外出先からの帰宅時や食事前、トイレの後など、こまめに手を洗っていますか？ご家庭でも手洗いのタイミングや方法を振り返っていただき、感染症にかからないよう習慣にしましょう。

加湿

お部屋に湿度計はありますか？乾燥した空気は鼻や喉の粘膜の乾燥をまねき、細菌やウイルスを排出する機能の低下に繋がります。また、乾燥した室内環境は細菌やウイルスが活動的になるだけでなく、くしゃみなどのしぶきも飛びやすくなります。湿度計で室温・湿度を確認し、適切に調節しましょう。
・室温20%程度、湿度40～60%を保ちましょう
・加湿器のお水は毎日取り換え、定期的に加湿器のお手入れを行い、カビなどが繁殖しないよう　にしましょう。

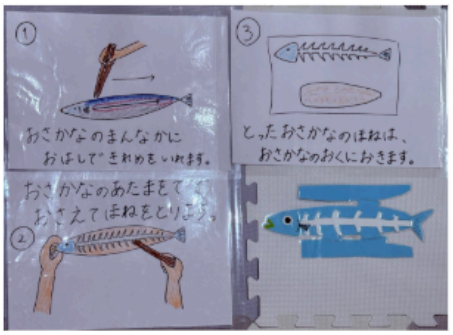
咳エチケット

くしゃみや咳の飛沫にはウイルスなど病原体が含まれている可能性があります。他の人にうつさないように咳エチケットを心がけましょう。
①マスクを着用する
　くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てま
　しょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出ていると効果が　ありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。
②ティッシュなどで口と鼻を覆う
　口と鼻を覆ったティッシュにはウイルスなどが付着しています。すぐにゴミ箱に捨てましょう。
③他の人から顔をそらす
　くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶと言われています。飛沫が他の人にかからないように顔を
　そらしてからくしゃみや咳をするようにしましょう。
④こまめに手洗いをしましょう
　くしゃみや咳などを抑えた手にはウイルスなどが付着しています。またドアノブなど、多くの人　が触れる場所にもウイルスがいます。こまめに手を洗うように心がけましょう。

調理ページ

先月の様子

5歳児クラスの月組を対象に、食育活動として「お箸の使い方」についての話をしました。正しい持ち方やマナーを学んだ直後の献立に、なんと一尾丸ごとの立派なサンマが登場したのです。「給食で一尾の魚」という、普段あまりないシチュエーションに、子どもたちは皆、戸惑いながらも真剣な表情でサンマと向き合い始めました。自分たちの力だけで魚の身をきれいに食べようという強い意志が感じられました。栄養士や保育士は、子どもたちの側で一緒に食事をしながら、その様子をじっと見守りました。骨の多いサンマに悪戦苦闘する子もいましたが、大人はすぐに手を出すことはしません。どうしても身が取れない時など、本当に助けが必要な瞬間だけ、そっと手を差し伸べました。魚の身を崩さないように、小骨を丁寧に取り除きながら集中して食べる子どもたちの姿は、とても微笑ましく、そして頼もしく映りました。これは、単に「魚を食べる」という行為だけでなく、「道具（箸）を使いこなす」「食べ物に集中する」「命をいただく」という、たくさんの学びが詰まった素晴らしい食育の経験になったと感じています。



今月の献立について

目標は「冬野菜を食べよう」です。冬に旬をむかえる〝冬野菜〟は、寒さで凍らないように水分量を減らし、細胞に〝糖〟を蓄えるため、甘味が強いのが特徴です。また、冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれ、免疫力を高め風邪予防にも効果があるといわれています。園では身体が芯から温まり、野菜の栄養がしっかり溶け出す煮物や鍋、スープなどの温かい料理、南瓜グラタンやぽかぽか生姜スープなどを取り入れています。ご家庭でも旬の冬野菜を使った料理をぜひ味わってみてください。

冬至について

冬至は、1年で最も昼の時間が短い日です。この日を「一陽来復（いちようらいふく）」ともいい、冬の寒さを乗り越えて春がやってくることや、悪いことが続いた後に幸運へ向かうことを表しています。昔から「ん」が2つ付く食べ物（かぼちゃ・れんこん・にんじんなど）を食べると、健康に過ごせて運気も上がると言われています。ご家庭でも旬の野菜を取り入れながら、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。今年の冬至は12月22日です。

家庭でできる食育「かぼちゃの種取り」

日本でよく食べられている『西洋かぼちゃ』は、ほくほくした食感と強い甘味が特徴です。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが含まれていて、野菜の中でも栄養価が高い食材のひとつです。
園では、食育の一環として「かぼちゃの種取り」を行っています。手で種やワタを触るのが苦手なお子さんでも大きめのスプーンをつかうと楽しくかき出すことが出来ます。是非親子で挑戦してみてください。

おすすめレシピ「クリスマスハッシュドビーフ」

＜材料＞ 大人2人幼児2人分

牛肩ロース	250ｇ
玉葱	300g（2個）
にんじん	1/2本
しめじ	1/2袋
マッシュルーム缶	50g
エリンギ	1本
★ホールトマト缶	200g
★トマトピューレ	大さじ2
★トマトケチャップ	大さじ2
★赤ワイン	大さじ2
★デミグラスソース	100g
★ウスターソース	大さじ1
★顆粒コンソメ	小さじ1
食塩	適量
精白米	2合
バター	20g
パセリ	適量
グリンピース、コーン	適量
星型にんじん	適量

＜作り方＞
1.玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、きのこは食べやすくほぐす
2.鍋に油を熱し牛肉を炒めて取り出す
3.鍋に玉ねぎ、にんじん、きのこを加えて炒める
3.★と牛肉を加え弱火で20分ほど煮込み、塩で味を整える
4.精白米にバターを加えて炊飯し、バターライスを作る
5.バターライスを盛り付けてパセリをちらし、完成したハッシュドビーフを盛る
6.茹でたグリンピースやコーンをちらしクリスマスリースに見立て星型のにんじんを飾ったら完成