



# にこにこだより

令和2年1月

社会福祉法人東京児童協会 船堀中央保育園

〒134-0091 江戸川区船堀 2-23-10

TEL 3680-1441 FAX 3680-1618

新年あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。

みなさんからいただいた明るい笑顔や新年の思いが綴られた年賀状を手にとって、新しい年を無事に迎えられたことに改めて職員一同、心より感謝申し上げます。

昨年は大きな事故や怪我もなく子どもたちがすくすく成長していること、そんな当たり前の幸せを感じながら新しい年を迎えました。これもひとえに保護者の皆様のご理解とご協力と、日頃の保育士に掛けてくださるあたたかい言葉、そして地域の方々の温かい見守りのおかげだと思います。これからも子どもたちにとって最適な育ちの環境を提供できるよう努めてまいりたいと思いますので、今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

東京で2回目のオリンピックが開催される2020年は日本にとって大きな節目、そして再び新しい十二支のサイクルがスタートする年でもあります。

また、令和2年の干支である庚子は、植物の生長が止まり、新たな形へと変化する様子を示した「庚」の文字と十二支の最初の「子」が組み合わさっています。そのため、庚子の年は、これまでに準備したパワーを、これまでとは違う新たな動きや形に変えていく年とも言われています。

そんな特別なエネルギーを秘めた今年は何をしようか。職員と共にワクワクしながら、子どもの環境や子どもの日常にワクワクを取り入れられるようにしたいと考えています。

12月に第三者評価を受審しました。元公立の園長経験のある評価者の方々が「挨拶を丁寧にする子どもの姿、日常の生活の中で大きい子が小さい子に優しくしてくれる姿、小さい子が大きい子を求める姿、子どもに質問したら説明をしっかりとする姿が素晴らしい」と褒めて頂いた事が嬉しかったです。また、保護者の皆様からのあたたかい言葉が職員のモチベーションにもつながったと思います。改めて感謝申し上げます。保護者の皆様からの意見を真摯に受け止め今年の改善・目標につなげたいと考えています。

この保育園で出会った人たちと、共に幸せになることが一つも多い、支え合う「おおきなおうち」としての機能を果たしたいと思います。今年も温かい目と、この保育園の成長の為、気が付いた点は伝えてください。それが子どもたちの為になると思っています。

また子ども達にとっても保護者の皆様にとっても、安心していただける暖かい家庭的な環境をつくっていききたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

## ☆1月の行事予定☆

- |     |                   |       |       |
|-----|-------------------|-------|-------|
| 4日  | 保育始め              | 7・31日 | 英語    |
| 8日  | 避難訓練              |       |       |
| 9日  | 誕生会・新年お楽しみ会、0歳児健診 |       |       |
| 14日 | 身体測定(3・4・5歳)      |       |       |
| 15日 | 身体測定(0・1・2歳)      |       |       |
| 20日 | 造形(5歳)            |       |       |
| 22日 | 体育指導(3・4・5歳)      | 23日   | 0歳児健診 |



## ☆お知らせ☆

・月組の保護者の方へ：以前よりお知らせしていません江戸川区保護者連絡協議会による卒園を祝う会が2月19日(木)の午後からとなり、各家庭保護者の方1名参加して頂きます。参加費として各家庭1000円を封筒に記名の上、1月末日までにお持ち下さい。集合場所等につきましては後日掲示にてお知らせ致します。



# 1月の保育



## <目標>

- ・寒さに負けず、身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。
- ・異年齢や他クラスの職員との交流を通し、生活の場を広げていく。

## <先月の子どもの姿>

天候の良い日には、散歩先や園庭に出て元気に身体を動かしています。散歩では保育士の「よーいどん！」の合図で公園内を駆け回ったり、風に吹かれてふわふわと浮かぶシャボン玉を捕まえようと手を伸ばして追いかけたりと元気一杯に遊んでいます。また園庭では沢山の落ち葉を集め落ち葉のシャワーをして自然に触れたり、手の届く高さにはぶら下がっているチューブの輪の中にボールを通して遊んだり遊びの幅も広がり、ニコニコ笑顔で楽しむ姿が多く見られています。制作ではクリスマスツリー作りに取り組んでいます。もみの木の台紙に白色のタンポを押して雪を表現し、ツリーの装飾として丸シールを貼りクリスマスツリーを作りました。

## <お楽しみ>

- ・リズム体操や手遊び歌を楽しもう。
- ・鬼のお面製作を楽しもう。
- ・1歳児室に遊びに行こう。 (記：大野 晃成)



## <目標>

- ・簡単な身の回りの事を自分で行おうとする。
- ・音楽に合わせて身体を動かして遊ぶ事を楽しむ。



## <先月の子どもの姿>

自我が芽生え“自分で”という気持ちが強く、ズボンや靴、靴下等の身の回りの事を意欲的に行う姿があります。ズボンを履く時には、以前まではお尻の引き上げで引っ掛かってしまい「できない」と保育士等に助けを求めていましたが、今ではほとんどの子どもが一人で行う事が出来「できたよ」と得意げな表情で保育士等に伝えています。また室内や園庭ではアイスクリーム屋さんごっこが流行りました。新聞紙を丸め折り紙で包みアイスに見立てると「〇〇ください」「いらっしゃいませ」「いちごあじです」と店員やお客さんになりきり保育士等や友達と言葉のやり取りを楽しんでいます。

## <お楽しみ>

- ・福笑いやこま等のお正月遊びをしよう！
- ・鬼のお面を作ったり鬼の的当てをしたりして楽しもう。 (記：須賀 美穂)



## <目標>

- ・冬の自然に触れ、戸外で元気に遊ぶ。
- ・経験した事、興味のある事を保育士等や友達と自由に表現して遊ぶ事を楽しむ。

## <先月の子どもの姿>

新園屋上ではカラーバケツや大型積み木で家を作り「ただいまおかあさん」「おとうさんかえってきた？」等話しながらごっこ遊びをしています。又、フラフープや縄跳びを置き、「みててね」と話し跳び越える等新しい事にも挑戦しています。戸外活動後には、「上を向いて“あー”って言うんだよね」とガラガラうがいをしていますよ。今月の制作ではクマや星等様々な飾りを自ら選び、糊で貼り、可愛いクリスマスツリーを作りました。「みて！あおいクマさんつけたよ」「キラキラいっぱい」等話しながら楽しんで制作をしています。

## <お楽しみ>

- ・顔やボタンをクレヨンで描く等して雪だるまの制作を楽しもう。
- ・鬼のお面を作り、豆まきごっこをしよう。 (記：佐野 遥菜)



<目標> ・友達と一緒に発表会に向けて頑張ろう！

・風邪に負けない身体を作ろう！



<先月の子どもの姿>

○花組

クリスマスに向け、室内の装飾作りを楽しんでいます。「ぬりえじょうずにできたから、おへやにかざりたい！」  
「サンタさんにみせてあげたい！」と気合の入っていた子ども達。クリスマスの雰囲気をかawaii装飾で盛り上げてくれました。クリスマス当日にはプレゼントが届くと、「あたらしいおもちゃがいっぱいだ」と大喜びで遊んでいました。

○星組

発表会に向けて毎日「きょうはたいこやるの？」と心待ちにしている子ども達。「りんごや！」「ぶどうや！」「どん  
どんどん！」等とリズムを大きな声で言いながら真剣な表情で一生懸命練習に励んでいます。

室内では、カルタやしりとりカード等様々な言葉遊びを楽しんでいます。友達と一緒に戦いながら「つぎはぜったいにまけない！」と気合十分な子ども達でした。

○月組

屋上やホールでは“宝取り鬼”や“ひつつき鬼”等の様々な集団遊びを楽しんでいます。友達と一緒に遊ぶ事の楽しさを味わいながら、「つぎはおににならないようにする！」と勝敗を付ける事も楽しんでいますよ。

年末には、保育園の大掃除をしています。「おせわになったほいくえん、みんなでぴかぴかにしよう！」と話し合いながら机や棚、椅子の裏など細かい箇所まで丁寧に掃除をしてくれました。掃除を終え、真っ黒の雑巾を眺めながら「みんながんばったね！」とお互いを褒め合っていました。

<お楽しみ>

・お正月遊びを楽しもう！

・鬼のお面作りをしよう！

(記：季武 宏枝)



【保健】新年あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。不規則な生活が身に付いてしまった！というお子さんはいませんか？1月から2月にかけて1年で一番寒い日が続きます。空気も乾燥しウイルスを病原とする風邪やインフルエンザにかかりやすくなっていますので、生活リズムを整えていきましょう。

**園で流行中の感染症** 昨年末に水ぼうそう・インフルエンザ・溶連菌感染症が数名発症しています。感染症に罹患した方や、疑わしい症状がある場合には職員に声をかけてください。

**効果的に換気をしましょう** ・1～2時間に1回程度部屋の換気を行い、湿度50～60%程度の室内環境が理想的です。

・部屋の真ん中を風が通り抜けるように対角にある窓同士を開けてください。

症状別おすすめの食べ物







風邪・発熱のとき	・煮込みうどん・茶わん蒸し・豆腐（スープに入れたり湯豆腐でもOK） ・りんご（すり下ろしたほうが消化に良い） ・ヨーグルト（糖分控えめ、フルーツを混ぜて一緒に食べると◎） ・白身魚（脂身の少ないもの）・柔らかくした野菜（スープなどにして）	
のどが痛い時	・くず・ゼラチン・牛乳・アイスクリーム・プリン・魚のすり身ゼリー・野菜スープ・ポタージュ	
嘔吐・下痢のとき	・お粥（おもゆ）・白身魚（軟らかく煮たもの）・よく煮たうどん（細かく刻んでもOK） ・野菜スープ（軟らかく煮込んだ野菜）・豆腐	
鼻水・鼻づまりのとき	・ねぎ（栄養成分「硫化アリル」が血行を促進）・しょうが（体内を温め免疫アップ） ・たまねぎ（栄養成分「ケルセチン」で新陳代謝をアップ） ・れんこん（栄養成分「ムチン」が粘膜の炎症を抑える） ・ブロッコリー（栄養成分「βカロテン」がビタミンAに変換）	

## ～正月料理ついて～

正月は歳神様を迎える大切な歳時です。家族の幸せを願う縁起ものの料理として、おせち料理を歳神様へお供えします。神様の宿った正月料理を食べることで運気を身体に取り込み、1年の無病息災を願います。

### おせち料理

～このような願いがこめられています～

-  [お重] おめでたいことを重ね、幸せが積み重なっていきますように…。  
一の重は口取り、二の重は焼き物、三の重は煮物、与(四)の重は酢の物、  
五段目は控え重が一般的です。
-  [黒豆] マメに働けますように…。
-  [なます] 紅白の水引に似ていることから、おめでたい意味と日々の平和や心の平和を願って…。
-  [煮しめ] 1つの鍋で色々な食材を煮込むことから、家族が仲良くありますように…。
-  [れんこん] 明るい未来を見通せますように…。
-  [ごぼう] 根を張ることから家や仕事、家族がしっかり根を張り、安定しますように…。

### ～春の七草について～

春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと云われ、無病息災を祈り1月7日に七草粥を食べます。正月疲れした胃腸の回復にお粥が効果的です。



### ～鏡開きについて～

鏡餅には、年神様の魂が宿るとされており、お供えした餅をみんなで分け合って食べることで、年神様の力をもらうことができるとされています。刃物で切るのは、切腹などを連想させ縁起が悪いため、鏡開きは木槌でたたいて手で割るのが良いとされています。開いた餅はお汁粉などにして食べます。



### 和食の基本「一汁三菜」とは

和食献立の基本といわれる一汁三菜は、日本人の主食であるご飯に汁物、主菜、副菜をバランスよく組み合わせた伝統的な献立です。全ての献立を変える必要はなく、副菜は煮物を作り置きしたり、常備菜をうまく使ったりすることで準備を手際よく進めることができます。

忙しいときは週末だけでも、健康のために基本の一汁三菜の和食を食べてみてはいかがでしょうか。

### 1月 食育予定

[行事予定]

- ・七草
- ・誕生会献立
- ・鏡開き



[食育・クッキング・畑]

- ・冬野菜の観察、お世話