

11月に東京で初雪が降り寒さが一段と増し、本格的に冬の到来を感じます。早いもので、あと少しで1年が経ちます。4月からの生活や遊びの中でひとり一人の子どもたちが日々成長をしている姿がえんだよりからも伝わってきます。

12月には、幼児クラスで“遊び会”があります。当日までの準備で子どもたちも盛り上がっている様子が伝わってきて今後の取り組みや当日が楽しみです。

### お餅つきのお手伝いをしてくださる方“募集

先月のえんだよりでもお知らせをしましたが、12月7日(水)におもちつきを行います。この日は、阿佐ヶ谷にある和菓子屋の榮太郎さんに来て頂き、4・5歳クラスはつきたてのお餅でイチゴ大福の作りをします。プロの方に教えて頂く機会は子どもたちにとって、とても貴重経験になると思います。幼児クラスの保護者の方でお餅のつき手やイチゴ大福づくりのお手伝いをしてくださる方がいましたら担任又は、事務所まで声を掛けて下さい。

### 総合避難訓練を行いました。

11月16日(水)に総合避難訓練を行いました。震度6強の地震発生後、近隣火災を想定し第一避難場所の桃井第二小学校まで全クラスで避難をする訓練を行いました。地震などの災害はいつ・どこで起こるかわからないのでいざという時の訓練がとても大切になります。保育園では、毎月色々な時間帯や想定をして訓練を行っています。12月は朝早い時間を想定しての訓練を行います。朝の忙しい時間とは思いますがご協力をお願い致します。

訓練日時 12月15日(木) 8:00～(数分程度) 地震を想定してその場で安全確保

### 地域懇談会に参加しました。

地域懇談会では、同じ地域にある公立保育園や保育室などが集まり情報などを交換します。地域懇談会を通して、近隣の保育園との繋がりが出来て交流もしてきています。懇談会の中で、保育園の数が増えお散歩先の公園が混雑する状況が出されました。乳児向けの公園は乳児の子どもたちが遊べるように幼児のお散歩先をお互いの園で考慮していくことや園庭のある保育園では曜日や時間で使える日があることなど出し合いました。今後も近隣の保育園と繋がりを深めながら、様々な形で交流を重ねていきたいと思っています。

# すずらん 12月

<地域子育て情報誌> 荻窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室 03-3391-5176

2016年12月1日

木枯らし冷たさが身にしみる季節となりました。天気の良い日は寒さに負けずお散歩に出かけて体を動かして遊んだり落ち葉拾いなど季節ならではの遊びを楽しんでいる子どもたちです。

## “ふれあい保育”

随時受け付けています。

ふれあい保育は親子で同年齢クラスに入り、一緒に遊びます。

食事の提供もしておりますので、離乳食で困っていることなど栄養士が相談に応じる事も出来ます。ご希望の方はお電話下さい。

## おおきくなあれ

12月16日(金)

10:30~11:30

身体測定・絵本・ふれあい遊び等  
予約の必要はありません。お気軽にお出かけ下さい。

## お散歩先で大活躍!!牛乳パックの手作りバック

2歳児クラスの子どもたちが“どんぐりこうえんにいってきまーす”と言って手作りバックを肩から掛けて嬉しそうにお散歩に出発して行きます。お散歩先ではどんぐりや落ち葉などを見つけてはバックに入れてお土産にして持ち帰って見せてくれます。簡単に作れてお散歩先で大活躍の手作りバック。ぜひ、作って公園に出かけてみてはいかがでしょうか。

～作りかた～

1リットルの牛乳パックの3面を半分の高さの所で切り残りの1か所は蓋になるようにします。2か所に穴を開け毛糸などを通して完成です。

お子さんが絵を描いたものを貼ったり、シールを貼ってオリジナルのバックにするのもいいですよ。

# にっこり ほっこり さくらだより

H28. 12

11月は暖かい日もあれば、雪が降る日もあり気温差が激しく体調管理が難しい月でしたね。今後も、体調には気をつけていきたいですね。

さて、さくらぐみではお天気のいい日はお外にお散歩に出掛けています。今回は、日ごろ行っているお散歩場所とお散歩先での遊びや子ども達の様子をご紹介します。

お散歩先は、保育園から近いところにある、あんさんぶるの屋上や桃二小の裏の川沿い、忍川公園へ出掛けています。散歩先までワゴンに乗って行く子もいますが、2歳くらいになると大人と手を繋いで歩いて行っています。帰り道は疲れてしまう姿もありますが、行きはお散歩に行くのが楽しみな気持ちもあり、みんなよく歩いていて「はやくー！」と大人の手を引っ張りながら歩いている姿もみられています！

あんさんぶるの屋上では、柱やベンチ、扉の裏、草の陰など隠れるところがあるので、かくれんぼができます！ベンチの裏は穴から覗けることで、隠れることが多く子ども同士で「しー…」とお話しをしながら隠れています。かくれんぼをやっていると、だんだんみんな見つかるまで待ってられなくて「ばあー！」と出てくる姿がありますが、その姿もまた可愛らしいです。



また、まてまてあそび（おいかけっこ）もよくやっていて、大人がオニになったり、おおかみになったりしながら子どもたちを追いかけます！「一緒にオニになる～！」と言う子もいれば、かくれんぼのようにベンチで隠れている子も。

「みつけた！」と声をかけると、「きゃー！」とまた走って逃げていく子どもたちです。これから、寒くなってくるのでお天気の日はお外で体を動かすと暖かくなっていいかもしれませんね♪



子育て広場

12月3日（土）

10:00～11:30

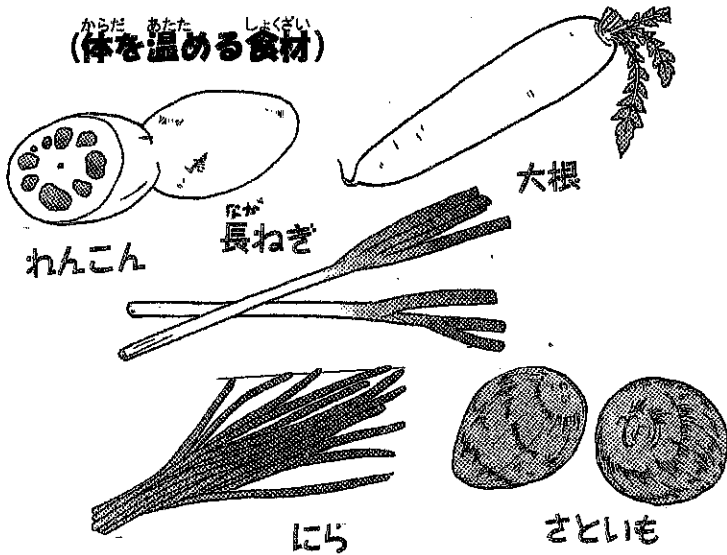
場所：さくらぐみ・ホール

ぜひ、遊びに来てください♪

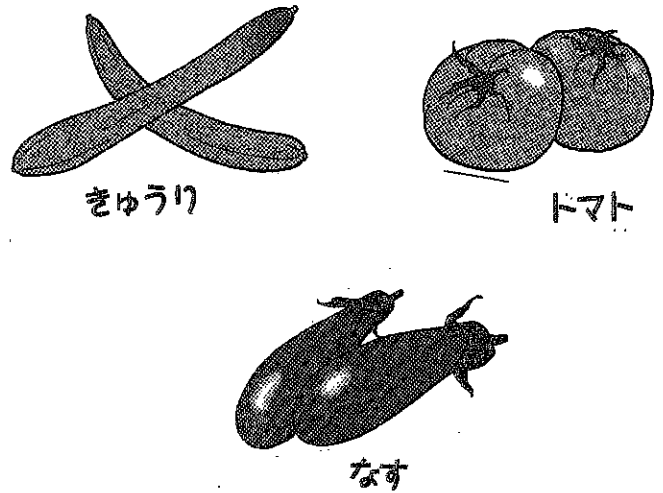
○体を温める食材を食べて風邪予防♪

寒さが一段と厳しくなってきましたね。体が冷えると免疫力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。風邪などのウイルスは、温度が低い所で活発になるので、体の中から温めていく事が大切となります。冬の野菜は体を温めるものが多いので、積極的に取り入れていきたいですね。

(体を温める食材)



(体を冷やす食材)



ねぎや生姜、にんにく、ニラなどは、体を温める効果の強い食材です。

寒い日にぴったり★ 塩ちゃんこ汁

大人1人 子供1人

<材料>

- ・鶏挽肉 40g
- ・醤油 5g
- ・酒 5g
- ・水 400g
- ・人参 15g
- ・きやべつ 30g
- ・木綿豆腐 45g
- ・長ねぎ 15g
- ・万能ねぎ 5g
- ・塩 少々

<作り方>

- ①野菜や豆腐を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に鶏挽肉、醤油、酒を入れ、中火にかけて焦がさないようじっくりと炒める ←ここがポイント♪
- ③肉がほぐれてほほ火が通ったら水を入れ、沸騰したらアクを取り5～6分ほど煮る
- ④鶏のだしが十分にスープに出たところで、煮えにくい野菜から順番に入れて煮る
- ⑤野菜が煮えたら塩で味を整え出来上がり☆  
他にも白菜やニラ、大根などどんな野菜でも合います！  
またうどんを入れたり、ごはんにかけてクッパにしてもおいしいですよ！

先月はゆり組さんがポップコーン作り、幼児クラスさんがフレンチトーストの粉糖かけを行いました。ポップコーンはカレー味とココア味を作りました。目の前のガラス容器でポンポンはじけるポップコーンに「あっ！！今動いた！」「キヤーすごーい♡」など楽しんでいる声が聞こえてきました。目の前で変化するポップコーンに、子ども達も興奮していました。フレンチトーストは、すみれ組さんは先生が目の前で粉糖をふるいました。ゆり組さんは、先生がふるいに粉糖を入れ自分達でふるいました。そしてひまわり組さんは、全部自分達で行いました。成長と共に出来る事がどんどん増えていきますね。目の前で粉糖をかけるだけでも、いつもと違う雰囲気となり、みんなたくさん食べてくれました。今月は給食でもイベントや調理活動がたくさんあります。楽しみにしていて下さい☆

# ○かんたん朝ごはん

寒さが厳しさを増す中、体調管理には気をつけていきたいですね。

十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事は、風邪のウィルスから身体を守ってくれます。

忙しい朝でも温かい朝食を食べて、大人も子供も元気に過ごしたいものですね。

そこで今月は…かんたん朝ごはんを紹介します。

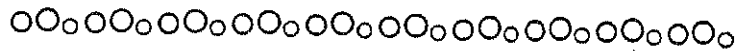
朝ごはんの大切さはわかるけれど、朝は忙しいし…ついついパンと果物だけ、ご飯にもう一品あれば…という場合に、プラスワンでバランスの良い朝ご飯になる方法を紹介します。

## ○卵、納豆、しらす、豆腐などを常備

タンパク質は体温をあげる役割をして、朝ご飯に必要です。ビタミン豊富な野菜と一緒に合わせるとバランスのいい朝ごはんになります。

### ★卵+野菜

#### ○千草焼き

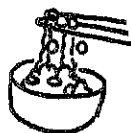


#### ＜材料＞

- 卵
- 人参
- きゃべつ
- 油
- 砂糖、醤油

#### ＜作り方＞

- ①人参、きゃべつは細かく切り、油で炒める。
  - ②卵を割り、炒めた野菜と混ぜ、砂糖と醤油を加え、卵焼きにする。
- 野菜はご家庭にある野菜で♪



### ★納豆+野菜

#### ○納豆和え

#### ＜作り方＞

- ほうれん草
- 納豆
- だし、醤油

- ①ほうれん草は柔らかく茹でて、細かく切る。
- ②①と納豆を和え、だしと醤油で味を整える。

## ○スープや味噌汁を具沢山にする。

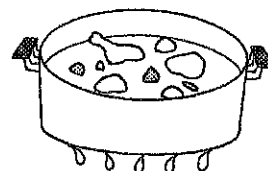
スープや味噌汁は、野菜数種と豆腐や鶏挽き肉などを加えると栄養満点になります。ご飯やパンと合わせて食べましょう。穀類は脳のエネルギーとなります。

### ミネストローネ

人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリーなど+挽き肉(ベーコンでも)+カットトマト缶  
材料を煮て、塩で味つけする。粉チーズを最後に風味づけに加えても美味しいです。

### 具沢山汁

野菜数種+豆腐(挽き肉でも)  
だしで材料を煮て、味噌、醤油などで味をつける。



### 前日の下準備で大きな効果!

○だしを常備すると便利です。

昆布+水、煮干し+水、干し椎茸+水 ★タッパー、小鍋などに前日につけておく。  
天然のだしがない場合は、だしパックなどの利用も良いです。