

「ただいまー！」と散歩から元気に帰って来る子どもたち。小春日和の公園でたっぷり遊んで満足したのでしょう、「いってきまーす」の声よりさらに元気な声が玄関に飛び込んできます。子どもたちから元気をもらっています。

12月は冬の行事がいくつも待っていますが、保育園では子どもたちの力を存分に出して楽しむ遊び会が大きな行事になっています。先日4歳のクラスでこれに向けた話が始まりました。子どもたちの中から指輪やネックレスを作りたいからお店に行って見てきたいということになって、担任の先生と数人の女の子で出かけて行きました。

こうした活動は年長さんのお泊まり会の影響が大きいようです。ゆり組さんの子どもたちはお隣から憧れの目で見っていたのでしょうかね。

お泊り会の実践を通して確認してきたこと

先月、山梨大学の加藤茂美先生にきて頂き園内学習を行いました。お泊まり会の実践報告をしてから先生の講義を聞きました。この形で学習会を重ねて8年目になりました。お泊まり会を通して私たちの保育を考えてきました。

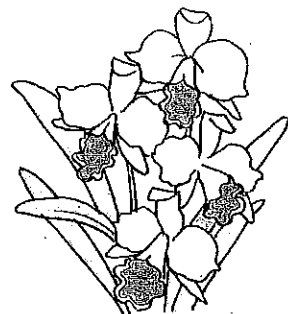
お泊まり会をはじめた頃は大人主導で、いかに楽しいお泊まり会にするか一生懸命考えてできるだけ楽しい思い出を作っあげようという意気込みで取り組んでいたように思います。

今回も含めこれまでの学習会で確認してきたことは“子ども達は主体的に参加していたか” “子どもたちの意見を大切にするとするのはどういうことなのか” “などでした。

これは子どもと大人が主体的に進めていくこと。言い方を変えると『子どもとつくる保育』ですが、これを実践に生かすことができるようになってきた今は、お泊り会の活動を子どもたちも大人も楽しみながら進められるようになってきたと思います。

加藤先生からは、荻北のお泊まり会の文化が育ってきたと言われました。そのよさが0歳児クラスや1歳児クラスの保育にも生かされてきているか検証していったらよいというアドバイスをいただきました。

今回の学習会を通して大事にしたいことを職員みんなで共有し『子どもとつくる保育』を日々重ねていきたいという思いを新たにしました。



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

2017年12月1日

年末の足音が聞こえるようになり、大人達はそわそわとした気持ちになりますが、子ども達は、12月に楽しみなイベントがありワクワクしているようです。

「もう、プレゼントお願いしたんだ〜」の言葉や、折り紙でツリーやリースを作る姿も……。忙しい時期ではありますが、子ども達と一緒に楽しんで過ごしていきたいですね。

“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、一緒にあそびます。

集団の中の我が子の姿はお家では見せない面が見えたりや遊具などつぶさにご覧いただけます。また、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も栄養士が相談に応じることもできます。ご希望の方はお電話下さい。

おおきくなあれ

12月15日(金)

10:30~11:30

身長体重測定

絵本

触れ合い遊びなど

※予約は必要ありません。

お気軽にお出かけ下さい。

♪おやこでクッキング いかがですか？♪

保育園では、2オクラスから調理保育、クッキングを行っています。2才は玉ねぎの皮むきや豆むきなど簡単なものから挑戦。3オクラスになると白玉だんご作りなど、4オクラスはクッキー作り、5オクラス年長さんになると、包丁を使った調理もします。

「まぜるだけ」「あえるだけ」「のせるだけ」の簡単調理でも子ども達は「自分で作った!!」とニコニコ笑顔です。一緒にクッキングしてみると楽しい時間が過ごせると思いますよ!

にっこり ほっこり

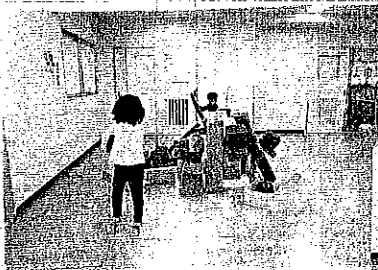
<一時保育>

さくらぐみ

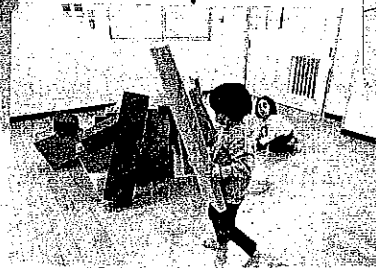
2017,12,1

さくらぐみは8ヶ月~小学校前までのお子さんが利用できる
ひととき保育ですが、なかでも2~3歳のお子さんの利用が多いです。
来春&幼稚園に通う子どもたちは、友だちと遊ぶ楽しさに気が付き始め、
2~4人でやりとりしながら、子どもたちの世界で遊んでいます。

先日は、ホールでHちゃんやウレタン積木でおうちを作っていると、Yちゃんも「てっとうよ!」と、言っつけて4人で「おうち作り」ができあがるとTちゃんがリスになって、「リスのおうちだよ!」と、その後もこの遊びが盛りあがっていました。幼稚園等の集団生活に入る前に、友だちと遊ぶって楽しいんだな... 思いがつかなくなる。嬉しいな... という気持ちを育てていけたらいいなと思っています。

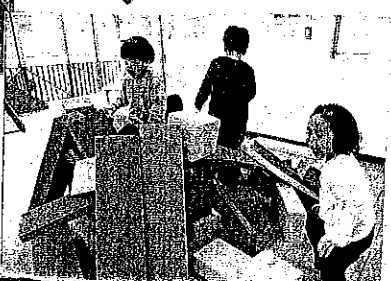


わっせ〜
わっせ〜



おうち
かんせーい!

↑リスのTちゃん



リスの
おうちごっこが
始まりました!

親子ひろば

12/16(土) 10:00~11:30

菟塚北保育園 さくらぐみ保育室
ホールにて

ひととき保育のお部屋を開放して、
離乳食の展示をしたり、手づくり玩具
の紹介をしたいと思います。

手づくり玩具のワークショップも行います
ので是非ご参加お待ちしております。

☆当日の参加がわかっていらっしゃる方は、
ひととき保育又は事務室までお声掛け下さい!

親子で整イ本

いよいよ冬本番。冷えた身体を
温める 冷えの急処をのせますので、
お子さんとご自身の身体を試してみたい
「因邪ひいたのよ...」 「冷えてな...」 と思った
時は、足湯もおすすのです。

- ① 足の指3、4番目の指の間を甲のほうへのしっていくと筋が狭まってくる穴があります。
- ② そのあたりに力を入れるようにグーッと押しししばらくそのまま。
そのうちのまっていた指の間が開いてきます。
- ③ 最後に薬指を軽くキューッとひっぱるおしま



○**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。

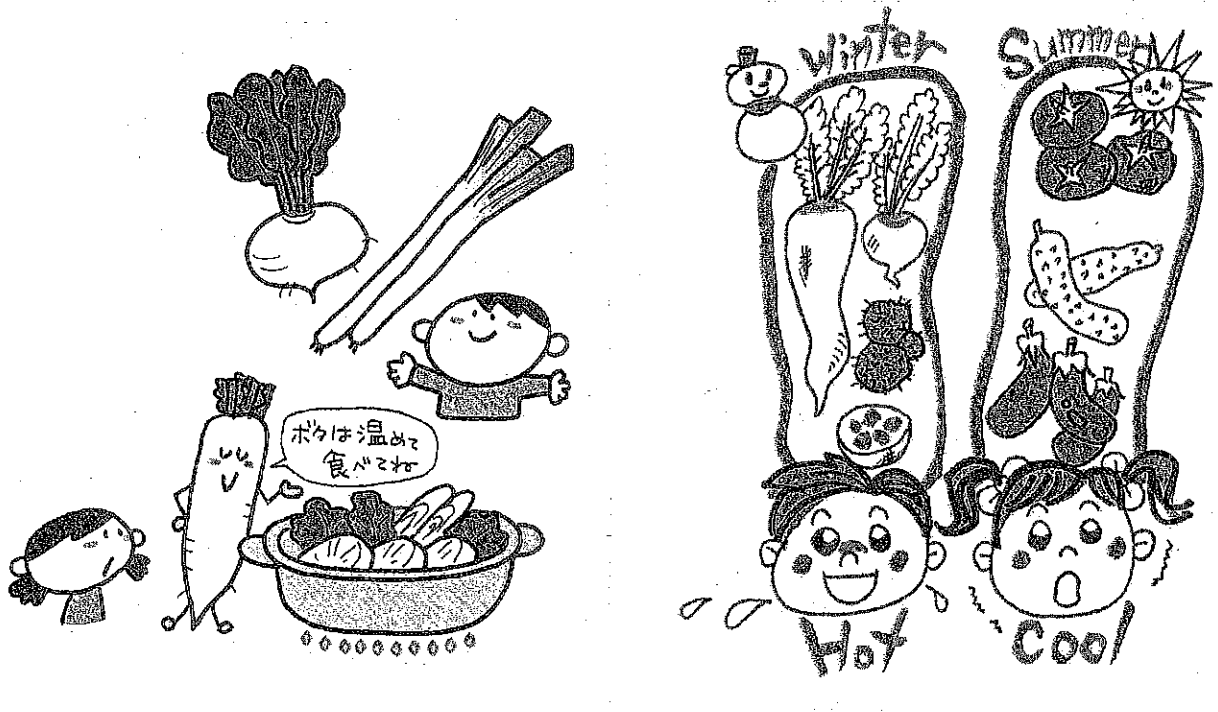
体が冷えると免疫力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。

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。

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなってから味がよくなる冬野菜です。ごぼう、さといも、れんこん、

生姜などの根菜類や、冬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。

きゅうり、トマト、なす等の本来は夏に採れる野菜は体を冷やす働きがあり、寒い時期にこれらの野菜を摂りすぎると、体を冷やしすぎてしまう恐れがあるので注意して摂りたいですね。



郷土料理 **ばち汁** ~兵庫県~

ばち汁の「ばち」とは、そうめんを作る時は、2本のくだに8の字に生地をかけ、少しずつ細くのぼして適当な長さに切っていきます。このとき、両端のくだにかかったUの字になった部分を切り落とします。その切り落とされた部分が「ばち」です。三味線をひくのに使う「ばち」に形が似ているので、この名前がついたといわれています。

「ばち」の部分はそうめんよりコシが強く、粘りがあるのが特徴です。茹でずにそのまま汁の中に入れて使うため、塩分があるので、味付けは控えめにします。

野菜やたんぱく質が入って栄養のバランスもとれます。短い時間で出来て、体が温まる料理なので寒い時期につくれる、播州地方(兵庫県南西部)の家庭料理のようです。

播州地方で作られるそうめんは、「揖保の糸」の名前で全国に知られています。

保育園では12月20日(水)のおやつに出る予定です。

◎野菜を食べて元気に過ごそう

秋が深まり、朝、晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。日頃の食事で免疫力を高め、風邪のウイルスに負けない体作りをして、元気に過ごしましょう。

野菜を食べよう

この時期の野菜は甘みも出て、柔らかくおいしくなっています。

寒い季節には体を温める野菜(根菜類)でほかほか栄養たっぷりです。

大根、かぶ、ねぎ、人参など寒くなると味はよくなるものは、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。反対にきゅうり、トマト、なす等は体を冷やしてしまいます。

寒くなると基礎代謝も増え、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂質といったエネルギー源となるものを好みます。消化、吸収、代謝を効率良くするには、野菜、海藻、果物をしっかりととりましょう。朝、昼はしっかり食べて、夜は軽く消化の良いものを取りましょう。

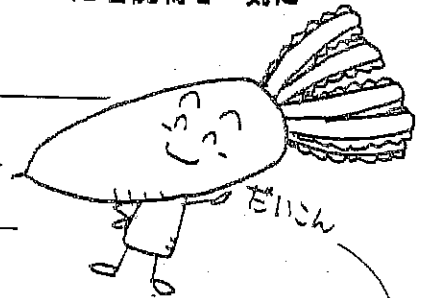
かぜをひくと

◎発熱…体温を上げることによって、熱に弱いウイルスを追い出しようとする働き

◎咳、くしゃみ、鼻水…内臓の働きが弱ったことによって、体にたまった老廃物を一気に外に出そうとする働き



風邪をひかない食事



①たんぱく質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして体をあたためます。
(魚、肉、卵、豆腐、大豆製品など)

②ビタミンCをとる

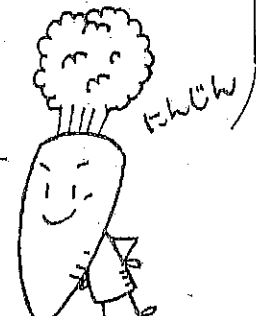
寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
(野菜、芋、果物に多く含まれている)

③ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。
(人参やほうれん草、南瓜等に多く含まれる)

④脂肪をとる

油を少しでもカロリーをたくさん出すので体が温まります。



◎わからないことがありましたら、いつでもおきがるにこえをおかけください。