

あちこちのイルミネーションが輝きを増してきています。近所にある木もキラキラと光りを放ち「きれい」と思わず声が出る程でした。

早いもので今年もあと1カ月となりました。12月はおもちつき・遊び会・保育まつりと取り組みや行事が続きます。

保育まつりは、私立園長会・保育士会の共催で毎年行っている催しで子どもたちに文化的なものに触れさせたいという主旨で区内の年長児が参加します。

今年は劇団角笛の公演です。楽しんでほしいと思います。

### 焼き芋体験に行ってきました。

先日、荻窪東保育園さんから「焼き芋に来ませんか」とお誘いを頂きひまわり組さんが参加してきました。一人ずつ水につけたペーパータオルとホイルをサツマイモに巻き、炭火の上の網にそのサツマイモを置く体験をしました。

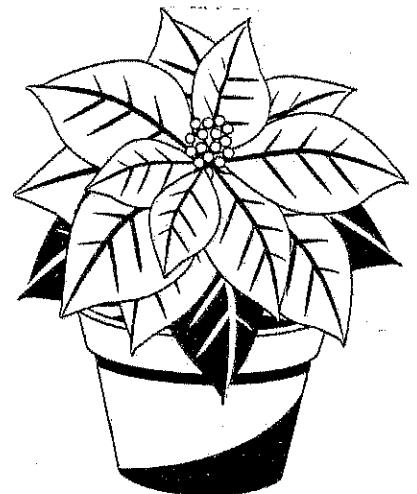
炭火で立ち込める匂いに「変なおいがる」とその場から遠ざかる子もいましたが、網の上にサツマイモを置くのは全員が体験しました。慎重に近づきばあ〜っと置いて立ち去る子、炭火の熱さに恐る恐る近づいては後ずさり・・・を繰り返してやっと置く子など様々な姿がありました。

焼けたお芋を頂き「おいしーい」と頬張りペロリと食べていた子どもたちでした。子どもたちにとって普段できない貴重な体験が出来た焼き芋となりました。また、焼き芋の合間で同じ年長クラスの子どもの姿がお互いに気になり時々様子を話かける様子もありました。

同じ地域に住む子どもたちなので、様々な形で近隣の保育園との交流も大切にしていきたいと思います。

### お願い

- ・土曜日のシート掛けは、18：30までのご協力をお願いします。



# にっこり ほっこり さくらだより

h30 12月

11月は急に風が冷たくなったり、暖かくなったりしました。ひと時保育を利用する子ども達は鼻水や咳が出たり、目やにが出る子もいました。ちょうど季節の変わり目で乳児の子ども達は、体調を崩しやすかったようです。また、皮膚がカサカサと乾燥している子もみられました。乾燥対策として、保湿をすることも気にかけていけるといいですね。

## <薄着を心がけましょう!!!>

寒い時期が来て、服装も冬の装いになりましたね。寒いけれど、厚着をすると汗をかき、後に冷たい風にあたり、結局冷えて風邪をひいてしまう…そんな、難しい季節でもあります。子どもは大人に比べて体温が高く、ちょこちょこと動き回ったり汗をかきやすいので、調節していくのは難しいですね。保育園では、「シャツをきる」ということをお勧めしています。シャツには、保温効果もありますし、汗を吸いとる役割もあります。長袖の洋服に長袖シャツは動きづらいので、半袖シャツが特におすすめです。また、半袖シャツ+長Tシャツ+上着で調節できるようにすると、暑い時は上着を脱ぐことができますので、お勧めです。

## <手洗いうがいを心がけましょう!!!>

風邪をひきやすいこの季節、集団の中で過ごしたり、外出した後は手洗いうがいをしておくことが一番の風邪予防になります。一時保育でも手洗いは常に行っていますが、手の平は洗うけど手の甲はあられていなかったり、手に石鹸の泡を置いただけで流水にながしてしまっていたり、手を洗う基本的な動作を知らない子が多いなど感じます。うがいについては、乳児は難しいので、3歳後半くらいから、お家でも教えてあげられるといいかもしれませんね。お口をきれいにする「フクフクうがい」はできて、喉をきれいにする「ガラガラうがい」はなかなか難しいものです。

## <生活リズムを整えよう!!!>

これから年末年始を迎えます。まだまだ、先の話ですが、お休みの時は、生活リズムが崩れやすく朝は遅く起床し、夜は遅くに就寝ということもあるのではないのでしょうか。休み明けの集団生活は、心も身体もまだまだリズムに乗れずにいる子どもの様子も見られます。生活リズムが崩れた日が続いたと感じた場合は、2日間くらいの余裕を見て生活リズムを整えてから、普段の生活へ迷い出した方が子どもにも負担なくお友達関係を築けたり、生活する事が出来ます。ほんの少しの配慮が子どもの生活に大きく関わることもありますので、大人が気にかけてあげるといいかもしれません。

## <冬のおすすめの本>



12月の月たち

すこし長いお話になります。おすすめの年齢としては、4才5才児以降の子ども達になります。

## クリスマスにはぴったりです!!

小学生になると、読書感想文という宿題が出されます。学校によっては、数行でも良いところもありますが、私の娘の学校は2年生から800字も夏に宿題として出されました。秋に紹介した本も含め、親子で本を楽しむ時間を作れると、元々読んでいた本を題材にできたり、本を読むことが楽しいと思うようになります。ぜひ、この機会に親子で楽しんでみてはいかがでしょうか!!

劇団プークでは、12月になると「12月のたき火」という題で、この絵本をもとにした人形劇を公演しています。また、5歳児以降のお子様は「森はいきている」というミュージカルもお勧めです。私は昨年、高島屋のサザンシアターで観劇してきました。基本の物語は、「12月の月たち」に基づいたお話です。絵本とは違い、迫力のあるミュージカルで心に残りました。こちらも、ぜひお勧めです!!

○風邪の時の食事

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。

熱が出て食欲がない時でも水分補給は大切です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。

熱が上がると寒くなるので、温めると飲みやすいです。

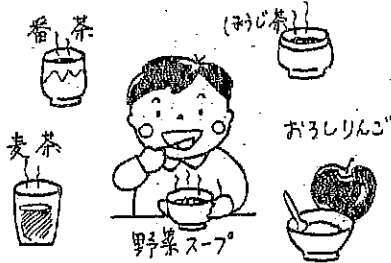
また、お腹をこわして下痢の時は、お水やスポーツ飲料、薄めに入れた番茶などがおすすめです。

症状が落ち着いてきたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープなど消化の良い温かい物をメインにして、普通食に近づけていけると良いですね。

かぜの時の食事

1 脱水症状を防ぐため  
水分の補給を

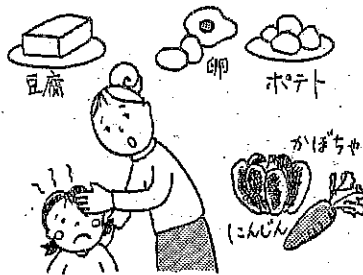
番茶、ほうじ茶、麦茶、  
おろしりんご、野菜スープ



2 熱のある時は

ビタミンCやB1が必須

ポテト、豆腐、卵、かぼちや、  
にんじんなど



3 体をあたためる食事を

おかゆ、寄鍋、みそ汁、うどん



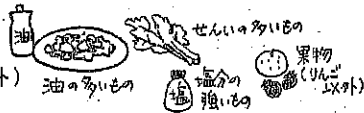
4 消化の良いものを

おかゆ、やわらかく煮たうどん



× 向かないもの

油の多いもの、せんの多いもの、  
塩分の強いもの、果物（りんご以外）



ミートドリア 子供1人分

材料

こめ	45g
バター/塩	0.4g/0.2g
豚挽肉	20g
たまねぎ	30g
にんじん	5g
マッシュルーム	5g
オリーブ油	0.5g
ケチャップ	4g
カットマト缶	15g
バター/小麦粉	2.2g/2.2g
鶏がらスープ	
しお塩	0.3g
シュレッドチーズ/パセリ	18g

作り方

- ① 米は浸水し、バター・塩を加えて一緒に炊く。
  - ② 鍋にオリーブ油、豚挽肉、玉葱、人参、マッシュルームを加えてよく炒める。
  - ③ カットマト缶、鶏ガラスープを加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
  - ④ ルーを少しずつ加えて、とろみをつける。(ぽったりとした感じ)
  - ⑤ 塩で味を整える。
  - ⑥ 鉄板にオープンシートをしき、ご飯を平たくのせる。
  - ⑦ シュレッドチーズをのせてオープン180℃12～15分、チーズがとろけ、焼き色が少しついたら出来上がりです。
- ★鶏ガラスープがない場合は、水や顆粒の鶏ガラスープの素でも大丈夫です。
- ★新しいメニューでしたが、子供達に人気で沢山食べてくれました♪
- ★ルーは耐熱容器にバター、小麦粉を加えてレンジで1～2分(バターが溶けるまで)レンジから出したら、バター、小麦粉をよく混ぜます。

# ◎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ご紹介します。



## ◎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♪

#### 納豆和え

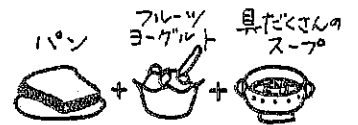
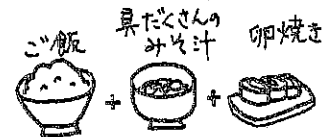
### ★納豆+野菜

#### <材料>

- ほうれん草
- 納豆
- だし、醤油

#### <作り方>

- 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。

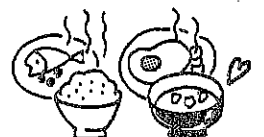
#### ミネストローネ

人参、玉葱、じゃが芋、ブロッコリーなど+挽肉(ベーコンでも)+カットトマト缶(トマトジュースでも)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、だしパックも便利です☆