



たけのこ 3月

令和6年3月1日発行
社会福祉法人和泉福祉会
目黒保育園
園長 井出 早苗

今年度もあと1か月となりました。保護者の方や地域の方など、多くの方々に見守られながら子どもたちは大きく成長しました。全クラスの懇談会が終わり、保護者の皆さまからも保育園での生活の姿だけでなく、ご家庭でのお子さんの成長している様子をお聞きすることができました。

この一年も、子どもたちの育っている力の凄さを感じる機会が何度もありました。保育園の良いところのひとつが、皆と一緒に大きくなっていくことだと思います。一人遊びを楽しんでいた子が、気の合う友だちと一緒に遊ぶ楽しさを共有するようになり、自分の思いを相手に伝え、そして相手にも思いがあることを知り、互いに折り合いをつけて、友だちと一緒に物事を進めていくようになります。『人が共に生きるために仲間創り』に対する力は、乳幼児期の子どもたちの方が大人の私たちよりもはるかに優れていると思います。それは誰とでも仲良くする力、人を信じる力、関わる力、差別しない力、相手の失敗を許す力など、どれを見ても子どもたちの方が、人と関係性を持つという点においては大人よりもはるかに素晴らしい力を持っているからです。

今年のぐんぐん組の子どもたちも素晴らしい力をつけて小学校へと進学します。何事も楽しんで進めていく力、友だちと一緒に考えていく力、相手を思いやる力等、いろいろなことを経験して、『子どもたち自らが良く生きたいという力』が育っているというたくましさを強く感じたクラスでした。小学校でも、十分にそれぞれの力を発揮してほしいと思います。

保護者の皆様には、本年度も園の運営にご理解ご協力を賜りまして、ありがとうございました。

井出 早苗

《今月の行事予定》

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ひなまつり会	
3	4	5	6	7	8	9
					5歳お別れ遠足	
10	11	12	13	14	15	16
	身体測定 (幼児)	身体測定 (ゆうゆう)	誕生会	身体測定 (まる・すぐ)		卒園を祝う会
17	18	19	20(春分の日)	21	22	23
		年長児 防犯講話			おはなし会 (幼児)	
24/31	25	26	27	28	29	30
				お別れ会		

※避難訓練は予告なしで行います。

この春も玄関エントランスに、皆さんから卒園するぐんぐん組さんへむけ、メッセージを書いていただいた桜を飾っていきます。メッセージを書いていただく桜は、事務所のカウンターに置きますので、家で書いてきて貼ってください。大きく素敵なお桜の木になりますよう、たくさんのお願いします。

大きくなりました

☆まるまる☆

保育園生活の中で、一番成長が著しいのが0歳児クラスの子どもたちです。大人が世話をしないと一人ではできることが少なかった子どもたちが、今では好きな事を自分で見つけて、自分の足で歩いて、自分の意思で楽しみを探しに行きます。食事も大人からミルクを飲ませてもらっていたのが、今では自分で好きな物に手を伸ばし、友だちの様子を見たりしながら一緒に食事を楽しんでいます。食べることが大好きな子どもたちは、保育士がテーブルにエプロンやタオルを置いておくと、自分でエプロンを見つけて椅子に座り、エプロンも自分でつけようとしています。保育士がエプロンをつけるのですが、待てずにおかずに手を伸ばしたりと、自分で食べる意欲がとてもあります。体も保育園で過ごす6年間のうちで0歳児クラスの1年が一番大きく成長します。保育室にあるトンネルの上のルーピングに軽々と手が届くようになり、皆、大きくなったなあと実感します。毎日一緒に過ごしている友だちとの関わりも出てきて、顔を見合せて笑ったり、手を繋いだり、友だちが楽しそうにしていると同じ事をしたくなったりと、心も大きく成長しています。残りの1か月も更に成長していく姿を見守っていきたいと思います。



☆すくすく☆

すくすく組で過ごした一年間、大きくなり成長する子どもたちの姿と共に見守ることができてとても嬉しかったです。この一年で本当に大き成長したことを感じます。

自分のマークがついた帽子を探してかぶり、上着を着たり靴下を履くなど身支度をして園庭に出ます。保育士の声かけや友だちが着替えている姿を見て「自分も!」「見て見て」と身支度するようになりました。時には衣服が前後逆になったり、ズボンの片方に両足を入れてしまったり、なかなか上手くいかないこともあります。その時は「できない」「やって」と伝えてくれます。

言葉も増えて友だちとの関わりも多くなりました。一人一人がじっくり好きな遊びをする中、友だちの遊びにも興味を持ち「なにしているの?」と友だちとの関わりを楽しんでいます。同じ玩具を使っていると「一緒!」とお互い顔を見合せ嬉しそうな表情も見せてくれます。

この一年スローガンのように、たくさん遊び、いろいろな形で自分をのびのび表現する成長した姿を見ることができ嬉しく頬もしさを感じました。この先どんな成長が見られるか今から楽しみです。



☆ゆうゆう☆

『やってみよう!たのしもう!毎日がわくわくあふれるゆうゆう組』のスローガンのもと様々なことに挑戦し、笑ったり、涙を流したり、時には怒ったりと毎日にぎやかな一年を過ごしてきました。

この一年、心も体も大きく成長しました。友だちとのやり取りで、互いの気持ちがぶつかり合い自分の思いが通らないこともたくさん経験しました。その都度、保育士が仲立ちとなり間にいると「こうしたかったの」と感じたことや自分の気持ちを一生懸命伝えようとしてくれるようになりました。

最近は簡単なルールの「かくれんぼ」が大好きです。幼児クラスのお兄さんお姉さんの鬼決めのやり方(わらべうた)をよく見て真似をしています。いざ始まるといいぞそれの楽しみ方があって早く見つけてもらいたくて「ここだよ!」と直ぐに顔をのぞかせる子もいます。見つかった時には笑い声が園庭に響き渡っています。成長する中で友だちの存在は大きく、一緒に遊ぶ楽しさだったり、玩具の貸し借りで思う存分互いに気持ちをぶつけ合ったり等、たくさんの表情を見せてくれました。

大好きな友だちや保育士と一緒にゆうゆう組として残りの日々も楽しく過ごしていきたいと思います。

☆いきいき☆



この一年間、自信満々にやりたいことを楽しんできた子どもたち。一人一人がしっかりとやりたい遊びがあるクラスなので、皆のやりたいことを存分に楽しめるようにしてきました。紙コップやストロー、マスキングテープ、リボン、テープなど様々な素材を用意すると、切ったり貼ったり結んだりしながら恐竜や鞄、アクセサリー等、思い描くものを自由な発想で作ります。手指も更に発達し、自分の作りたい物を再現できるようになり楽しいようです。体の成長と共に、自分でできることも増えました。

そして何より一番大きいのは心の成長です。一人や保育士との遊びも好きですが、友だちと一緒にイメージやルールを共有して遊ぶことを楽しめるようになりました。お店屋さんごっこ、美容院や病院ごっこ、バブごっこ、救助までがセットになっている戯いごっこ、ピタゴラスイッチ、こおり鬼など様々な遊びを友だちと楽しんでいます。ごっこ遊びの中で役割を演じる事もとても上手です。

最近は友だちが自分の思うようにしてくれなくてケンカをするようになり、また心の成長の一端が見られます。ですが、一人一人の特性や発達の違いもありますので、仲立ちをしながら思いをしっかりと伝え合えるようにしていきます。これからどんな成長の物語があるのか、ぜひ楽しみにして下さい。

☆みるみる☆

進級当初、初めての活動は「やらないで見ている」という子が多かったみるみる組。この一年、行事や生活を通してたくさんの事を経験してきました。プールや運動会を通し、友だちが一緒だとできる、できなくても、あきらめず何度も繰り返し頑張ればできるようになる事を経験し、自信に繋がっていきました。自信がついたからこそ見ているだけだったゲームに参加したり、ぐんぐん組が遊んでいることを真似して挑戦する姿も見られるようになりました。

友だちと一緒に過ごす中で、自分の思いを上手く伝えられずぶつかる事もありました。上手く言葉で伝えられない時は保育士が代弁し、また、自分の思いを伝えるだけでなく相手の思いにも気付けるように仲立ちしていました。やり取りを重ね、「自分の話を聞いてくれた」「気持ちを伝えていいんだ」と相手に伝える自信がついてきました。保育士が仲立ちしなくとも友だち同士で話し合い解決でき、時には友だちの仲裁に入り相手の気持ちを聞き、意見を出して解決することもできるようになりました。

年長になると新しい経験、たくさんの人との出会いが待っています。友だちと一緒に更に大きく成長していく姿が樂しみです。



☆ぐんぐん☆

毎朝の当番活動、夏まつりや運動会などの行事ではそれぞれに役割があり、活躍することがとても多く「ぐんぐん組さんって大変だ」と言っていた子どもたちでした。日に日に自信が増し、自分たちの力を合わせればなんでもできることを知り、存分に発揮しようと奮闘してきた1年間でした。

『みんなの力がぐんぐんつながる 仲間との輪』をスローガンとしてこの1年を過ごしてきました。自分たちの生活や行事を自分たちで作っていこう、という気持ちはお楽しみ会で創作劇をすることに繋がり、2つの物話を作り上げました。原作、台本、演出、舞台設置、衣装、と何から何まで友だちと一緒に作り上げていく中で、意見が合わず話し合いもうまく進まない事もありました。せっかく作った衣装や道具が本番前に壊れ、慌てて直しどうすれば丈夫になるのか、と工夫も凝らしました。『同じ目標に向かってみんなで作っていくのって楽しいね』という何にも変えられない達成感、満足感は、これから小学校へ旅立って行く一人一人の大きな自信になったことでしょう。

保育園生活で伸びたたくさんの芽は、大きな大きな木になろうとしています。憧れの「ぐんぐん組」を終えても、芽や枝を伸ばし続けていってほしいと願っています。



きゅうしょくだより

令和6年3月1日 目黒保育園 給食室

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しを感じられるようになった今日この頃。早いもので今年度も残すところあと1ヶ月となりました。卒園、進級を迎える子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。ぐんぐん組の子どもたちにとっては、保育園での給食は残りわずかになってきました。「保育園の給食美味しいかった、楽しかった」と子どもたちの思い出に残るような給食を提供していきたいと思い取り組んできました。

今年度給食室が取り組んだ「季節の野菜給食」では、その月に旬を迎える野菜を使った給食・おやつを提供しました。特におやつでは、子どもたちに興味を持ってもらい美味しい食べてもらうにはどんなものが良いか、どのような味付けにしようなどを考え工夫しました。見た目などから食が進まず残食が多いものもありましたが、子どもたちが「美味しいかったよ」「おかわりもっと欲しかった」と言ってくれたり、サンプルの展示の前で保護者の方に「今日は残さず食べたよ」「おかわりしたよ」などのお話しが聞こえてくると、とても元気をもらえて励みになりました。

また、今年度も衛生面に配慮しながら食育活動を行ってきました。芋煮会では、園児全員が関わりながら作りました。まるまる組・すくすく組・ゆうゆう組は野菜洗い、いきいき組はこんにゃくの手ちぎり、みるみる組はピーラーを使った皮むき、ぐんぐん組は包丁を使って野菜を切ることを手伝ってくれました。一生懸命に作業をする子どもたちの姿に感動しました。みんなで作った芋煮はいつもより食が進んだようで、いつも以上にたくさん食べてくれました。また、通常の献立の時も、野菜洗いや玉葱の皮むきなど、食材の下処理をたくさん手伝ってくれました。3月5日(火)はぐんぐん組がクッキー作りを行います。食育を通して子どもたちとふれ合い、成長した姿を見られるのが楽しみです。

ー 今月の旬の食材 ー

☆カリフラワー☆

栄養成分：疲労回復や美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富で、特に茎の部分に多く含まれています。ただしこの成分は水溶性なので、電子レンジや蒸し器を使って加熱したり、流れ出た栄養と一緒に食べられるスープにするのがおすすめです。便のかさを増やす不溶性食物繊維も多く含まれており、便通を促し便秘を解消する効果もあります。



美味しいカリフラワーの選び方

白いっぽみがぎっしり詰まっていて、こんもりと盛り上がっているものが良いです。っぽみの部分に産毛が生えてきているものは成長しすぎているので避けましょう。

☆三つ葉☆

栄養成分：香りには食欲増進や消化促進の働きがあり、イライラやストレスを解消する効果があると言われています。葉の緑の濃い部分はビタミンCやβカロテン、カリウム、カルシウムなどが豊富です。

美味しい三つ葉の選び方

茎が細くて白いものが良いです。茎が太いものは味も劣ります。古くなると組織が壊れ、茎が透けてくるので避けましょう。

令和6年3月 献立表

日付	曜日	給食	おやつ	エネルギー たんぱく質	主な料理の材料	補食 ※お茶付
1 金	★ひなまつり会★ ちらし寿司 清汁 鰯の塩焼き 菜の花のおかか和え	桜餅 牛乳	495 kcal 23.4 g	〈ちらし寿司〉 米・人参・油揚げ かんぴょう さやえんどう	せんべい (ぱりんこ)	
2 土	ナポリタンスパゲティ ベジタブルスープ ポテトサラダ	せんべい ピスケット 果物 牛乳	560 kcal 19.4 g	〈ホテトサラダ〉 じゃが芋・胡瓜 人参・コーン缶	おにぎり	
4 月	ご飯 味噌汁 肉じゃが 梅おかか和え	いちごジャムサンド クッキー 牛乳	428 kcal 18.7 g	〈肉じゃが〉 じゃが芋・玉葱・人 参・さやいんげん	せんべい (新潟仕込み)	
5 火	中華丼 中華スープ 三色ナムル	ごまクッキー ウエハース 牛乳	720 kcal 20.8 g	〈ごまクッキー〉 薄力粉 ベーキングパウダー バター・上白糖	クラッカー (リツツク ラッカー)	
6 水	★季節の野菜給食★ (カリフラワー) カリフラワーのマカロニグラタン ポトフ フレンチサラダ	カリフラワーサンドイッチ せんべい 牛乳	529 kcal 19.2 g	〈カリフラワーのマカロ ニグラタン〉 カリフラワー マカロニ 人参・玉葱・薄力粉 バター・牛乳	せんべい (サラダふく べ煎)	
7 木	炊き込みご飯 豆乳豚汁 大根サラダ	きなこマカロニ ピスケット 牛乳	545 kcal 23.1 g	〈炊き込みご飯〉 鶏肉・ごぼう・油揚げ 人参・醤油	おにぎり	
8 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き 大豆のひじき煮	フライドおさつ 牛乳	620 kcal 20.4 g	〈フライドおさつ〉 さつま芋・油・塩	せんべい (新潟仕込み)	
9 土	コーンピラフ 白菜スープ さつま芋サラダ	せんべい ピスケット 果物 牛乳	587 kcal 16.8 g	〈コーンピラフ〉 米・コーン缶・ツナ缶 玉葱・人参・バター	おにぎり	
11 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま和え	お麸ラスク クッキー 牛乳	637 kcal 20.1 g	〈鶏肉の照り焼き〉 鶏肉・三温糖・醤油 みりん	おにぎり	
12 火	ご飯 清汁 魚の西京焼き 青菜の煮浸し	チヂミ 牛乳	596 kcal 35.3 g	〈魚の西京焼き〉 さわら・米みそ みりん	せんべい (ひとくち しゅうゆ)	
13 水	★誕生会★ チキンライス チンゲン菜スープ 煮込みハンバーグ キャベツサラダ	オレンジケーキ 牛乳	867 kcal 25.8 g	〈ハンバーグ〉 豚肉・玉葱・トマト缶 ケチャップ ウスターソース	クラッcker (リツツク ラッcker)	
14 木	ご飯 清汁 豚肉のにんにく風味焼き きゅうりの酢の物	豆乳蒸しパン クッキー 牛乳	533 kcal 21.5 g	〈豚肉のにんにく風味焼 き〉 豚肉・玉葱・人参 にんにく・しょうが	せんべい (青のりせん べい)	
15 金	カレーライス オニオンスープ コリコリサラダ	りんごゼリー せんべい 牛乳	693 kcal 18.6 g	〈カレーライス〉 米・玉葱・じゃが芋 人参・鶏肉 カレールウ	パン	
27 水	★季節の野菜給食(三つ葉)★ ご飯 清汁 めかじきと三つ葉のソテー 小松菜の白和え	梅三つ葉ご飯 牛乳	618 kcal 23.5 g	〈めかじきと三つ葉のソ テー〉 めかじき・三つ葉 にんにく・レモン	せんべい (ぱりんこ)	
30 土	具だくさんうどん さつま芋の甘煮	せんべい ピスケット 果物 牛乳	562 kcal 22.7 g	〈具だくさんうどん〉 うどん・生揚げ・人参 大根・こはう・長葱	おにぎり	

ほけんだより 3月号



令和6年3月1日
目黒保育園 保健

少しづつ日が長くなり、時折感じる春めいた風に春の訪れを感じます。気温の変動が激しい時期ですので、体調管理に気を付け、最後のひと月を楽しく過ごしみんな元気に新年度を迎えましょう。

2月の保健状況

感染症はインフルエンザB型22名、溶連菌感染症3名でした。また、乳児・幼児ともに風邪による熱や咳でお休みのお子さんがいました。

【3月3日は耳の日です！】



特に乳児で中耳炎を繰り返し発症するケースがみられます。

☆耳の機能について

音を聞く

高い音・低い音・大きい音・小さい音・誰の声か何の音かを聞き分けます。音は外耳道を入り鼓膜を振動させ、中耳・内耳のかたつむりのような蝸牛（かぎゅう）に伝わり、聴神経により脳に伝わり音が聞き分けられるのです。

体のバランスをとる

耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っています。耳の調子が悪いとふらついたり、めまいがすることがあります。

☆何故「中耳炎」は子どもに多い？

鼻水が出たり扁桃腺が腫れたりすると、鼻の奥（上咽頭）から耳管を通って、ウイルスや細菌が中耳に入ることによって中耳炎になります。乳幼児の耳管は、大人の耳管に比べて太く、短く、水平なのでバイ菌が入りやすく中耳炎をおこしやすいのです。

☆注意することは！

- ・耳を爪でひっかいたり、強く引っぱったりしない
- ・耳を叩かない
- ・耳の近くで大きな音や声を出さない
- ・鼻をすくらない
- ・鼻をかむときは、片方ずつゆっくりと

進級・就学を控えて子どもの様子に気を付けましょう

新年度を控え、多くの子どもたちが、『一つ大きくなる』という喜びでいっぱいな時期です。ただ、中には、過剰に受け止めて気持ちが不安定になる子どももいます。爪噛み・吃音・チック等がみられないか、何かストレスを感じていることがないか、注意してみてください。