



○ しなやかに こころゆたかに すこやかに ○

# 1月の園だより

令和 6年 1月 4日発行

- ・自分が好きな子ども ・友達や人が好きな子ども ・自然を感じ表現できる子ども
- ・自分で考え行動する子ども ・様々な事象に興味関心を持ち創意工夫ができる子ども

社会福祉法人和泉福祉会  
第二ひもんや保育園  
目黒区目黒本町2-25-14  
☎03-3713-8994

今年も年長きゃべつ組が作ったしめ縄が、第二ひもんや保育園の玄関を飾り、新年を迎えました。昨年5月にきゃべつ組は土作りのあと、田植えをし、その実りを待ち秋に稲刈りしました。猛暑のなかでも実ったその新米を棒で突き脱穀し、園庭で飯ごう炊飯をし、味わいました。そして残った藁を皆で少しずつ締め上げ、大事な年神様を迎える準備としてしめ縄を作ったのです。

ひとつの活動の経過を大切に、そこで子どもそれぞれの学びを保育士や友だちと確認しながら、体験を経験へと深く、次の活動へ育ちへと繋げてきました。ひとつの体験がそこで終了し、子どもの関心が断ち切られることのないよう、今子どもが行っている活動が子ども一人ひとりにとってどんな意味を持っているのか、そこでどんな学びが進行しているのか、「体験」に焦点を当てて保育を進めています。それは私たちの目指す「子どもの主体性を尊重し、個々を大切に保育」に繋がっていくものです。

保育者が期待する活動や姿から子どもの「できる・できない」を評価する保育ではなく、日々の生活の中での子どもの学びに気づき、認め、応え、今日の前にある子どもたちの姿を大切に保育を、今年も保護者の方々と一緒に実践していきたいと思えます。大人には何気なく思える子どもの行動に興味があり成長があること、そしてそこに伸びゆく芽があることを、昨年の様々な体験を通して、私たちは喜びを持って知ることができました。

今年も、職員一同保育内容の充実・発展にむけ心一つに努めてまいります。保護者の皆さまには変わらぬご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。 園長 笹川 佐知子

## 1月の行事予定 …あわせて年間行事予定表をご確認ください

- 9日(火) 新年を祝う会…新年の挨拶を交わし、みんなでお正月遊びを楽しみます
  - 11日(木) かがみびらき…年長きゃべつ組が、各クラスの鏡もちを開きます。
  - 25日(木) 冬の実りを味わう会…今年は、大鍋で芋煮汁を作り、園庭で味わいます。
  - クラス懇談会 … 3歳 18日(木) ★ 4歳 19日(金) ★ 5歳 22日(月)
- ※ 詳細は、別途お便りでお知らせします。



## ○ 幼児組、睡眠時間のアンケートに、ご協力いただきありがとうございました○

- ◆ 3歳、4歳、5歳児合計39通のご回答をいただきました。(集計表はエントランスに掲示しています)
1. 保育園を利用されていることもあり、起床時間は概ね7時から7時30分の間に集中しています。
  2. 就寝時間は、8時から23時過ぎとばらつきがありますが、概ね9時から22時までの間に集中しており、この年齢の平均と言われる10時間～11時間の睡眠をとっていることがわかります。家庭ごと生活の差がありますので、園の午睡で睡眠を補っているお子さんもいる一方で、日中の睡眠(午睡)は幼児になるにつれ、どの子にも必要なものではなく、家庭とのお子さまの生活時間の情報共有、連携のもと、活動の節目に自分で体調を整え、過ごし方のコントロールを開始することも、園の成長の援助の一つと考えられます。
  3. 「午睡をしなくても夜の寝付きに時間がかかる」というコメントもいただき、就学前くらいまでは夜の入眠時に保護者とのコミュニケーションをお子さまが求める時期でもあると捉えられます。
  4. アンケートでは保護者の方から「保育園時代、クワイエット・タイムを過ごしていた」というコメントがありました。静かに過ごす時間。眠い子は眠る、起きている子もその時間は静かに過ごす。そのような幼児の昼食後の時間の過ごし方の検討を、次年度に向け続けていきます。

## 1月の保育:冬の自然を感じよう

0歳・1歳組	「ばいばい」「ないない」「わんわん」など、言葉も聞かれるようになってきました。友だちに興味があって近くに行き呼び掛けたり、同じことをして笑い合ったりしています。園庭では、探索活動が盛んになり、小石や落ち葉などの自然物を拾ったり、ピオトープをのぞいたり、木の後ろに入って車通りを眺めたりしながら、指差しや言葉で自分の思いを伝え、笑顔を見せています。また、異年齢の子ども達の遊びの様子をじっくりと見つめては動きを真似たりして、同じ空間で遊ぶ雰囲気を感じ取っては楽しんでいます。今月も園庭で冬の自然に触れ、のびのびと身体を動かして遊んでいきます。身のまわりの「モノ・ヒト・コト」への興味関心を満たすように、子ども達の様子を見守りながら応答的に関わっていきます。(常盤)
1歳とまた組	最近では、自分の思いや気づき、発見を言葉で伝えようとしていたり、友だちとイメージを共有したりしながらやり取りする姿が見られます。1人が井型ブロックで車とアイスを作り、「アイスクリームやさん」と言って乗せて走らせている所に「くーだーさい」と別の子が来て「いちごアイスです」というやり取りをしています。また、ジュースとコップを持って隣どうして座り「ジュースおいしいね」と話しかけられ「うん。うん。」とうなずいている場面もあります。今月も一緒に遊んでいく中で、増えていく子ども同士の関わりを見守りつつ、言葉にできず伝わりきらない思いに、さりげなく声をかけていながら、やり取りや遊びが広がるよう関わっていきます。(楚南)
2歳・にんじん組	園庭でのごっこ遊びが広がりをを見せています。以前はお家ごっこで遊んでいたのが、お家から一緒に散歩に行ったり、動物園に行ったりと、自分の経験を交え様々な設定しています。また、お店屋さんごっこでは、店員さんが「いらしゃいませ。いちごのアイスです」と声をかけると、お客さんが「これください」「はい、300えんです」と日常の再現を楽しむ様子が見られています。子ども同志のやり取りを見守り、必要に応じて保育者が言葉を補い、子どもたち自身で遊びが膨らむよう関わっていきます。今月も園庭で身体を動かし、冬の自然にふれながら遊びます。幼児組まであと3か月、一人ひとりの様子をしっかり見ていながら、適宜援助します。(直野)
3歳・めぐるん組	冬のおもひなし会の練習では、自分で選んだ動物の動きを考えながら演じたり、友だちと息を合わせてセリフを言うおうとしたりする姿がありました。当日は友だちと一緒に物語の世界に親しみ、「緊張したけど楽しかった」「お家の人が見に来てくれて嬉しかった」と一人ひとりが達成感を言葉にしていました。また、今月は、凧あげ、コマ回しや福笑いなど正月ならではの遊びを友だちと一緒に楽しみます。また、寒い戸外では、霜柱を踏んでその感触や音を楽しんだり、容器に水を入れて氷に変わっていく様子を見たり、冬の自然事象に気付いて触れ、興味を持ってすごします。(小林)
4歳・すいか組	冬のおもひなし会では大好きなお話の世界に入り役になりきって自分らしい表現を楽しんでいました。皆で共通の目的に取り組むことや頑張る自分を見てもうらやましい経験し、すいか組の一員という仲間意識の高まり、一人ひとりの自信に繋がっています。日々の朝の会等では話を聞いて活動を確認し「上着あったかな」「せいさくシートもってくる」と必要な準備をしています。冬の行事予定も知り友だちと期待し、見通しをもって生活しています。これから冬ならではの発見や自然の不思議など活動に取り入れ、考えを伝え合ったり試したりしながら寒い冬でも遊びを充実させていきます。(奥田)
5歳・きゃべつ組	冬のおもひなし会に向けた練習では、自分だけでなく友だちの姿にも目を向け助け合う姿が見られました。当日は緊張していた子もいましたが、「がんばろうね!」と励まし合い、友だちの存在を心強く感じ、それぞれが自分の役を堂々と演じていました。園生活も残り3か月となりました。友だちと活動を進める中で、相手の気持ちに気付いたり、自他の違いを認め合ったりする経験を積んでいきます。これまでさまざまな行事と一緒に頑張ってきた友だちの大切さを感じながら、これからの行事もひとつの見通しを持ち、協同し取り組み、充実感を味わえるよう関わっていきます。(菅原)
保健	・冬でも戸外で身体を動かすことが、健康な身体作りに繋がります。冬季節感染症が流行する季節ですが、室内ではこまめな換気や十分な加湿を行ない、予防に努めていきます。 ・昨年末、熱が上がったもののすぐ解熱、一日平熱で過ごしたその夜再発熱し、改めて検査で感染症と判明した事例が他区で見られたとの情報提供が、園医よりありました。気をつけて見守っていきます。

# きゅうしょくだより

No.10 2024.1.4 第二ひもんや保育園 給食室

栄養士 網野 愛美

新年おめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

昨年4月、進級し新しい部屋や一回り大きくなった食器での食事にはにかんでいた子どもたちも今ではすっかりと慣れ、給食の中の好きなもの・苦手なもの・味や食感の感想などを直接伝えてくれます。年末年始で子どもたちの食の世界がまたひとつ広がったことと思います。家と保育園、それぞれの食事の楽しさを感じ食経験を積み重ねていけるよう、給食づくりを行っていきます。

## 1月の旬の食材

かぶ、ごぼう、れんこん、長ねぎ、春菊、白菜、水菜、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、長芋、りんご、みかん、わかさぎ、プリ

## ◎食とのかかわり◎

2005年の「食育基本法」の施行により、保育園・小学校でも「食育」に対する取り組みが明確になりました。知育・徳育・体育などの基礎となるべき生きる上での基本と位置づけられています。当初はクッキングなどの直接的な活動が主流でしたが、現在では、日々の保育の中で各年齢に沿って「食」と関わり「食」についての知識と自身に必要な栄養を選び取り食を楽しむ大人になるよう、当園ではすすめています。

- ・食卓や保育室の環境づくり……心地よい食事の時間は情緒を安定させ、自分で食べる力を育みます  
テーブルやいすの高さ・食器や食具等、発達に応じて調整しています
- ・生活リズムを整える……おいしく食べるにはおなかが空いていることが大切です  
食事の時間が不規則だと消化器に負担がかかります
- ・自然とのかかわり……季節ごとの行事食や文化に根付いた食事を献立に取り入れ、食を楽しみます  
畑やプランターでの栽培や収穫体験で食材に触れ、季節や調理前の食材を知ります
- ・人とのかかわり……人と一緒に食事をすることは他者の存在に気づき、おいしさやたのしさを共感し、相手を尊重することを学び、コミュニケーションをはかる場となります  
各々が気持ちよく食事ができるような声かけをしています
- ・安全のための環境づくり……食材の大きさ・硬さ等、安全で安心な食事の保障も食育のひとつと考えます  
衛生的な環境での調理・喫食から食の安全性の大切さを知ります
- 他にも…園庭ランチ・カレーパーティ・焼き芋会・お店屋さんごっこ・冬の美りを味わう会・お茶会など…  
季節ごとに食への期待が高まる活動を行います。
- 各クラスの発達にあった調理用具を使用した安全な調理活動を取り入れています。  
活動内容については年間予定や掲示をご覧ください。

## ☆1月の献立のおすすめレシピ☆

- ・岩石揚げ……さつまいもや大豆が入った揚げ物です  
ゴツゴツとした見た目が岩石のようで、食べ応え抜群です
- ・南瓜チーズトースト……チーズの塩気とうま味がビタミンたっぷりの南瓜が食べやすいメニューです  
朝ごはんにもおすすめです

エントランスのカウンターにレシピを置いてあります。ご自由にお取り下さい。  
その他のメニューについてもご質問等ありましたらお声かけください。

## 令和6年1月予定献立表

第二ひもんや保育園

日付	曜日	昼食	間食(午後)	材料			調味料	エネルギーたんぱく質
				赤	緑	黄		
4	木	胚芽ごはん みそ汁 岩石揚げ かり和え	和風スバゲティ 牛乳	高野豆腐・大豆水 煮・豚肉・ツナ・ わかめ・ひじき・ のり・牛乳	人参・小松菜・長ねぎ・玉ね ぎ・さやいんげん・大根・胡 瓜・しめじ	胚芽米・さつま 芋・薄力粉・スバ ゲティ・油	かつおだし・み そ・醤油・塩・ゆ かり粉・砂糖	533kcal 21.9g
5	金	チキンカレーライス れんこんサラダ みかん	ヨーグルト ビスケット 麦茶	鶏肉・あさり水 煮・ハム・ヨーグ ルト	人参・生姜・にんにく・玉ね ぎ・トマト・りんご・れんこ ん・さやいんげん・みかん・ イチゴジャム	胚芽米・じゃが 芋・薄力粉・油・ ビスケット	カレー粉・鶏だ し・砂糖・はちみ つ・醤油・塩・酢	600kcal 21.7g
6	土	豚汁うどん レモン醤油和え 青のりポテト	せんべい ビスケット りんご・牛乳	豚肉・高野豆腐・ ツナ・青のり・牛 乳	人参・小松菜・大根・椎茸・ 長ねぎ・胡瓜・レモン果汁・ りんご	里芋・うどん・ じゃが芋・油・せ んべい・ビスケッ ト	かつおだし・み そ・みりん・醬 油・砂糖・塩	532kcal 22.5g
9	火	ごはん かきたま汁 松風焼き 紅白なます たたきごぼう	七草粥 せんべい 牛乳	鶏肉・鶏卵・牛乳	人参・かぶ菜・ほうれ ん草・玉ねぎ・ごぼう・だい ごん・かぶ	精白米・パン粉・ 油・ごま・せんべ い	かつおだし・塩・ 醤油・砂糖・み そ・酒・酢	551kcal 21.5g
10	水	ジャージャー麺 中華スープ 芋きんぴら	鮭わかめおにぎり みかん 牛乳	豚肉・絹豆腐・ 鮭・わかめ・牛乳	青梗菜・人参・生姜・玉ね ぎ・胡瓜・もやし・さやいん げん・みかん	うどん・片栗粉・ さつま芋・精白 米・油・ごま油・ ごま	醤油・砂糖・み そ・鶏だし・塩	586kcal 23.6g
11	木	ごはん けんちん汁 豚肉の南部焼き 南瓜の煮物	お汁粉 (さつま芋入り) 牛乳	生揚げ・豚肉・小 豆・牛乳	人参・南瓜・長ねぎ・ごぼ う・大根・しらたき	精白米・里芋・片 栗粉・さつま芋・ 油・ごま	かつおだし・醬 油・塩・みりん・ 酒・砂糖	573kcal 22.4g
12	金	ごはん みそ汁 チキン南蛮 のり和え	オレンジ ジュース ヨーグルト クリーム添え 牛乳	鶏肉・鶏卵・わか め・のり・牛乳・ 生クリーム	パセリ・小松菜・玉ねぎ・ コーン・もやし・オレンジ ジュース	精白米・じゃが 芋・片栗粉・薄力 粉・油	かつおだし・み そ・酒・醤油・マ ヨネーズ・酢・砂 糖・ベーキングパ ウダー	582kcal 23.7g
13	土	鍋そばろ井 すまし汁 おかか和え	せんべい ビスケット りんご・牛乳	鶏肉・高野豆腐・ 削り節・牛乳	にら・人参・玉ねぎ・グリ ンピース・大根・きゃべつ・胡 瓜・りんご	精白米・小町麩・ せんべい・ビス ケット	かつおだし・醬 油・砂糖・塩・酒	522kcal 20.9g
15	月	胚芽ごはん みそ汁 鶏肉の生姜炒め 切干大根の煮物	さつま芋蒸しパン 牛乳	鶏肉・油揚げ・豆 乳・ひじき・牛乳	かぶ菜・赤ピーマン・人参・ かぶ・なす・玉ねぎ・生姜・ 切干大根・しらたき	胚芽米・片栗粉・ 薄力粉・さつま 芋・油	かつおだし・み そ・醤油・酒・砂 糖・みりん・ペー キングパウダー	546kcal 22.6g
16	火	ミルクパン 白菜スープ 豆腐のミートグラタン スティックサラダ	中華おこわ 牛乳	木綿豆腐・豚肉・ 豆腐・鶏肉・牛乳	人参・パセリ・白菜・にんに く・玉ねぎ・トマト・大根・ 胡瓜・舞茸	ミルクパン・薄力 粉・パン粉・精白 米・もち米・油・ ごま油	鶏だし・塩・醬 油・砂糖・酢・酒	605kcal 24.5g
17	水	胚芽ごはん すまし汁 魚の西京焼き ごま和え	南瓜チーズ トースト 牛乳	生揚げ・鯖・チー ズ・牛乳	小松菜・人参・ブロッコ リー・南瓜・玉ねぎ・きゃべ つ	胚芽米・片栗粉・ 食パン・油・ごま	かつおだし・醬 油・塩・みそ・み りん・酒・マヨ ネーズ・砂糖	539kcal 24.3
22	月	胚芽ごはん みそ汁 魚の煮つけ 信田和え	きなこトースト 牛乳	鯖・油揚げ・きな こ・牛乳	小松菜・人参・きゃべつ・え のきたけ・生姜・胡瓜	胚芽米・食パン・ 無塩バター	かつおだし・み そ・酒・塩・醬 油・砂糖・みりん	537kcal 23.4g
23	火	ばら寿司 にゅうめん みかん	おでん 牛乳	高野豆腐・鶏卵・ 鶏肉・油揚げ・は んぺん・さつま揚 げ・しらす・の り・牛乳	れんこん・椎茸・人参・あさ つき・大根・みかん	精白米・そうめ ん・じゃが芋・油	砂糖・酢・塩・醬 油・みりん・酒・ かつおだし・薄口 醤油	544kcal 24.2g
24	水	ルーローハン ワンタンスープ 春雨サラダ	鶏肉のフォー 牛乳	豚肉・鶏卵・ハ ム・鶏肉・牛乳	青梗菜・にら・人参・三つ 葉・生姜・玉ねぎ・たけの こ・椎茸・白菜・長ねぎ・胡 瓜	胚芽米・ワンタ ン・春雨・ フォー・ごま油	砂糖・醤油・酒・ 酢・塩・鶏だし	545kcal 23.6g
25	木	おにぎり 芋煮汁(みそ) 漬物	二色揚げパン 牛乳	豚肉・木綿豆腐・ わかめ・牛乳	あさつき・人参・ごぼう・胡 瓜・大根・こんにゃく	胚芽米・里芋・ミ ルクパン・ごま 油	かつおだし・み そ・醤油・みり ん・塩・砂糖・黒 砂糖	535kcal 22.2g

※1～5歳は同じ献立ですが、1歳は70～80%量、2歳は80%量の盛り付けです。  
※牛乳は1・2歳児は100ml、3～5歳児は130ml提供します。  
※26日のおやつはお誕生日メニューとして『オレンジジュース・ヨーグルト・クリーム添え』を提供します。※9日は新年を祝う会献立です。  
※23日は日本の郷土料理献立(関西地方)、24日は世界の郷土料理献立です。