

DIARY

2

News from Angelica



2025/2

きまっているという安心

保育園では、毎日決まった日課を大切にしています。

今年度、乳児クラスでは毎日の流れる日課に加え、「マーブルの日」と命名し夏の猛暑日や雨の日用の決まった日課をつくりました。

先を見通すことで主体的に生活できるようになります。

幼児クラスになると、「サークルタイム」や「お当番活動」など決められた日課を軸に様々な活動が組み込まれていきます。

《屋外に出られない日に行われるマーブルの日》

ゆめ にじ はな

晴れた日は決まった時間に決まった順番でお庭へ出ます。

雨の日でも子どもたちが先を見通して活動できるようにと雨の日用の決まった日課として「マーブルの日」が誕生しました。

戸外に出られなくても子ども達の「思い切り遊びたい」という欲求を満たせるよう0.1.2歳のお部屋を好きなように行き来して、より多くの選択肢から遊びを選べる環境を作りました。

このおもちゃがやりたいんだ！という様子で好きなお部屋で遊びます。

大きいクラスの遊びに挑戦してみたり、小さいクラスのおもちゃを手に取り安堵したり・・・それぞれ好きな遊びで夢中になります。

回数を重ねるうちに、はな組さん(2歳児)の遊び方を真似っこをする姿がたくさんみられるようになりました。《まねっこ》をしているうちに、さらに遊びが広がっていく様子が見られます。

雨が降るのを見ると、「お隣の部屋へ行って遊べる！」と保育士の支持が無くても子どもたちなりに生活を理解していきます。

いつもなら、帽をもってくる流れでもその日は持ってきません。

生活の流れを理解している証拠ですね。

各お部屋がオープンすると、好きな遊びへ・・・。

また、0.1.2歳児の子たちがおままごとコーナーに集まり、パーティーを開くなど、異年齢の関わりも深まっているように感じます。

決まった日課があることで安心し、自分で好きな遊びをえらぶことで集中することができているのだと思います。

遊びを通して成長していく子ども達の姿に、毎回驚かされています。

子育てのヒントを掲載します

「子育て入門BOOK」より

～思い通りにならないと癇癢を起したり叩いたりする場合～

このような場合にどう対応したらいいか悩むことはありませんか？

たまにであれば許せても、毎日のように癇癢を起されると「いい加減いして！」と言いたくなる時もあるかもしれません。

ただ、子どもはまだまだ気持ちを言葉にすることが難しく、どのように表現していいかわからないことが多い

だから、叩いたり泣いたりすることで表現しているんです。

では、そのような場合どのように接してあげれば良いのでしょうか。

それは、形容詞で子どもにたくさん声をかけてあげることです。

形容詞で伝えると「悲しい」「嬉しい」「楽しい」といった感情の名前を教えることができます。

子どもは「悔しい」と思っても、まだその感情を「悔しい」と呼ぶことを知りません。

だから、自分の思い通りにならなかった時など、どう表現していいかわからず「暴れる」「泣く」という選択をしてしまうのです。

でも、「悔しい」という言葉をしていけば、「思い通りにならなくて悔しい」と言葉で気持ちを表現することができるようになります。

もちろん、まだまだ発達途中の幼児期は感情のコントロールも未熟なのですぐに癇癢がなくなるということはありませんが、日々の中で大人が「寂しかったね」「悲しかったね」「悔しかったね」と子どもの気持ちを汲み取り言葉にして伝えていくことで、感情表現を少しずつ学んでいきます。

声かけだけでなく絵本の読み聞かせも感情を知る良い機会になりますね！

2

Event schedule

行事予定

3日(月) 節分集会

5日(水) 表現あそび つき、ほし、そら

8日(土) 新入園児面談

10日(月) 身体測定 ゆめ、にじ、はな

12日(水) 身体測定 つき、ほし、そら

17日(月) 運動遊び つき、ほし、そら

20日(木) わらべうた集会

21日(金) 避難訓練

28日(金) 卒園遠足 そら

!

Information

お知らせ

- つき、ほし、そら組 対象
アンジェリカの日体験を行います。
希望される方は、コードモンアンケートより詳細をご確認の上、申込み下さい。
ご協力お願いいたします。

- 3/15(水) 卒園式
土曜日保育を利用される方はお弁当持ちとなります。
よろしくお願いします。

咳について

咳は、気管に溜まった分泌液や異物を覗いて、呼吸機能を正常に保つための防衛反応です。ウイルスや細菌、アレルギー物質、鼻水などで呼吸器が刺激されたり、ウイルスや細菌が呼吸器の粘膜に感染して炎症を起こすと咳がでます。

鼻水鼻づまりと痰がからむような咳（風邪、RSウイルス感染症、インフルエンザ 等かも）

「ごぼごぼ」と、比較的多いタイプの咳。

発熱があり乾いた咳から痰がからんだ咳へと変化（気管支炎 等かも）

38度位の熱が出始め乾いた咳から「ごぼごぼ」痰がからんだしつこい咳に変わるのが 特徴で、ひどくなると苦しそうな呼吸に、

「ぜーぜー」「ひゅーひゅー」と音がする咳（気管支喘息 等かも）

症状が進むと呼吸が上手くできなくなり、更に重くなると発作で眠れず生活に支障をきたすこともあるので、早期のケアが必要です。



「ケーンケーン」という犬の遠吠えのような咳（クループ症候群 等かも）

ウイルスや細菌に感染、咽頭に炎症が起き空気の通り道を塞ぐ病気です。

起きている時はそうでもないが寝ている時に咳込む（後鼻漏 かも）

鼻水がのどの奥の方に落ち、のどが刺激され咳が出ます。仰向けに寝ると、のどに鼻水が落ちやすくなり咳が多く出ます。

「ひゅー」と息を吸い込む咳が長く続く（百日咳 等かも）

最初に風邪症状が現れ、その後「こんこん」と短い咳をした後「ひゅー」と息を吸い込む特徴的な咳が長く続きます。

突然激しく咳込む（誤嚥 かも）

いつもと変わらず元気なのに咳込みが激しい時は、気付かないうちに何かを飲み込んで気管に入ってしまった「誤嚥」かも。飲み込んだものが肺に入ってしまうと「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあります。

受診前に確認するポイント

- ◎ 一日中なのか限られた時間帯か就寝時か。特定の季節や食べ物を口にした時か等、**状況**を確認します。
- ◎ 上記のように、咳にも色々な種類、出る理由があります。**呼吸の様子**も確認しましょう。
- ◎ 元気がない、不機嫌、眠れない、食欲不振等、**普段と違った様子**がないかを観察しましょう。発熱や鼻水、のどが赤い痰が出るなどの、**咳以外の症状**がないかも確認しておきましょう。
- ◎ **飲食**できていますか？ 飲食ができないと、脱水症状を起こす危険性があります。

受診の目安

- ・咳以外に発熱、鼻水、下痢、嘔吐などの症状がある。
- ・眠れているが咳が出る。
- ・長続きしている
- ・症状は無いが「気管支が弱い」「ぜんそく気味」と言われたことがある。
- ・呼吸が苦しそう
- ・一日中咳をしていて眠れない
- ・飲食できない
- ・声が出せない
- など

☆小さいお子さんは、気道の幅が大人より狭くナイーブなので

必要に応じたケア、対応をしてあげましょう。



「しろくまちゃんのほっけーき」

作 わかやまけん

出版社 こぐま社

2歳児は「〇〇とってきてね」などちょっとした用事を頼まれることが大好きです。

2歳になると子どもたちが目的をもった行動ができるようになり、頼まれたことをきちんとすることで、「できる」「わかる」ということが自分でも実感できるからではないでしょうか。

子どもたちはお菓子作りやお料理のお手伝いも、とても喜んでするようになります。

この絵本の特徴は材料、道具などをはじめ、ホットケーキをつくる手順や様子がていねいに描かれていることです。特にホットケーキが焼かれていく様子が12段階の絵と擬態語で表現されている見開きのページは子どもたちの心をとらえています。

「ぼたあん だろどろ ぴちぴち ぶつぶつ やけたかな まあだまだ」

「しゅっ ぺたん ふくふく くんくん ぽいっ はい できあがり」

心地よい響きの擬態語がホットケーキの焼ける香までがただよってきそうですね。

このような子どもたちの気持ちにそってていねいな表現は、子どもたちが実際に生活の中で体験した記憶を、リアルに呼び起こします。

また、この絵本は可愛いだけの絵本ではありません。しろくまちゃんは、卵を冷蔵庫から出そうとして、ぽとんと落として割ってしまいます。ボールにいれた材料を混ぜようとするときは、ボールがごとごと動いて、中の粉がまわりにこぼれてしまいます。「だれかボールをおさえてて」と困っているしろくまちゃんの様子。こうした姿には現実味があり、子どもたちの共感をよびます。ホットケーキを食べながらのしろくまちゃんとこぐまちゃんの会話です。

「おいしいね これ しろくまちゃんが つくったの」

しろくまちゃんは、なんだかちょっと自慢気です。子どもたちは大人の手を借りながらも生活の中で自分ができることをするという体験を少しずつ積み重ねて、それを周りに認められながら自分への自信となります。この絵本で普段の生活の中の、一つ一つの成功体験が子どもたちの成長を支えます。

最後にしろくまちゃんとこぐまちゃんは、自分たちが食べたお皿を洗っています。

「おいしかったね。ごちそうさま」でお話が終わるだけでなく、ちゃんと自分たちで後片付けをしている姿も子どもたちに、自分たちが「とても役に立つ」ことを証明してくれるようで、自尊心を満足させてくれています。

1月16日にはな組と幼児組でわらべうた集会を行いました。

1月のわらべうたは『もちっこやいて』です。手をお餅に見立てて焼く真似をするわらべうたです。歌の中では「しょうゆをつけて」ですが、あんこやきな粉など好きなものをつけて歌いました。「もち」だけでなく「魚」や「せんべい」などを焼いて食べるわらべうたの地域もあるそうですよ。

☆はなぐみ☆

①はじまりのうた 「ちょちょち あわわ」

②季節のわらべうた 「もちっこ やいて」

乳児さんも覚えやすいリズムと歌詞のわらべうた。一緒に歌って楽しんでいました。

③「どっちどっちえべっさん」

手の中に物を隠し、どちらの手のなかにあるかを当ててもらう遊び歌です。保育士の手元をすごい集中力で見ていて、予想が的中すると大喜びのはな組さんでした。

④おわりのうた 「さよならあんころもち」



☆幼児組☆

①はじまりのうた 「ちょちょちあわわ」

②季節のわらべうた 「もちっこやいて」

③リズム遊び 「なかななかはい」

本来は、まりつき歌だそうです。指遊びや足遊びでも楽しめます。保育園では足遊びをしました。歌に合わせて「なか」は前、「そと」は後ろ、「はい」で前後に移動、というように前後にジャンプして体を動かしました。間違いやすく、それがまた楽しく、できるととってもうれしい遊びです。

④おわりのうた 「さよならあんころもち」



日	曜日	献立名		給食・材料名			エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		昼食	おやつ (☆手作り)	熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	土	豚肉のバターしょうゆ丼 ごましょうゆ和え そうめん汁 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 バター 砂糖 じゃが芋 ごま そうめん	豚肉 ツナ	玉葱 人参 わかめ 小松菜 みかん缶	509 592	19.9 23.1	14.5 16.5	1.2 1.4
3	月 節分	鬼ごはん 大豆とポテトのサラダ いわしのつみれ汁 みかん	牛乳 ☆鬼まんじゅう	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 大豆 つみれ みそ	人参 グリンピース 玉葱 コーン 小松菜 大根 みかん	528 633	18.2 21.5	20.3 24.3	1.4 1.8
4	火	ご飯 ホイコーロー 卵焼き すまし汁 グレープフルーツ缶	牛乳 せんべい・ウエハース	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 みそ 卵 油揚げ	きゃべつ 人参 玉葱 ビーマン 小松菜 えのき グレープフルーツ缶	523 590	19.9 23.4	18.2 18.8	1.4 1.8
5	水	焼き鳥丼 ツナじゃが みそ汁 バイン缶	牛乳 マッシュマロおこし (乳児ジャム蒸しパン)	米 麦 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	玉葱 人参 グリンピース わかめ バイン缶	473 560	19.4 22.1	10.9 15.3	1.6 1.8
6	木	クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ オニオンスープ みかんゼリー	牛乳 ☆かやくご飯にぎり	スパゲッティ 油 小麦粉 パ ター 砂糖	ベーコン 牛乳 卵 ゼラチン	玉葱 しめじ えのき ほうれ ん草 ブロッコリー 人参 さや みかん缶	524 623	18.4 21.6	15.4 17.9	1.6 2.1
7	金	ご飯 赤魚のごま照り焼き 中華あえ みそ汁 バナナ	牛乳 ☆レモンケーキ	米 砂糖 ごま 油 ごま油	赤魚 錦糸卵 油揚げ みそ	もやし 小松菜 人参 大根 バナナ	488 595	20.9 26.0	13.6 16.0	0.9 1.7
8	土	ドライカレー ビーフンサラダ コンソメスープ バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 小麦粉 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 高野豆腐 ツナ	人参 玉葱 ビーマン もやし 小松菜 コーン バイン缶	523 627	18.5 22.1	17.4 20.3	1.8 2.2
10	月	ロールパン 焼きコロケ コーンサラダ 卵スープ グレープフルーツ缶	牛乳 ☆ツナカレーピラフ	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	豚肉 牛乳 卵	玉葱 きゃべつ カリフラワー コーン 人参 小松菜 グレープフルーツ缶	475 585	17.2 20.6	16.3 19.8	1.7 2.2
12	水	ご飯 かれいの葱みそ焼き 大根の炒め煮 すまし汁 バイン缶	牛乳 ☆シュガーバターパイ	米 ごま 油 砂糖 片栗粉	かれい みそ さつま揚げ 豆腐	葱 大根 人参 ごぼう いんげん わかめ 小松菜 バイン缶	507 572	18.0 21.3	21.1 22.0	1.4 1.7
13	木	肉うどん 大学芋 ジャムヨーグルト	ココア ☆ごまビスケット	うどん 砂糖 さつま芋 油	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 小松菜	528 631	18.4 22.2	17.1 20.2	1.5 1.9
14	金 バレンタイン	ハヤシライス チーズサラダ コンソメスープ(乳児のみ) サイダーポーチ	牛乳 ☆ココアケーキ	米 麦 小麦粉 油	豚肉 チーズ	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム ブロッコリー フルーツ缶	532 615	18.7 21.2	17.7 20.3	2.1 2.0
15	土	ナポリタン カリフラワーサラダ オニオンスープ みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	スパゲッティ 油	ウインナー チーズ ツナ	玉葱 人参 ビーマン カリフラワー えのき 小松菜 みかん缶	470 559	17.1 20.3	15.5 17.8	1.7 2.6
17	月	ご飯 ハンバーグ ごま酢あえ みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆ビスコ・せんべい	米 油 パン粉 砂糖 ごま ごま油	豚肉 高野豆腐 牛乳 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 もやし ブロッコリー 大根 小松菜 オレンジ	526 606	20.5 23.8	19.9 22.5	1.3 1.6
18	火	カレーライス きゃべつサラダ コンソメスープ(乳児のみ) ももヨーグルト	牛乳 ☆きな粉ラスク	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳 卵 ツナ ヨーグルト	玉葱 人参 きゃべつ コーン もも缶	525 622	18.1 21.0	16.8 20.1	1.6 1.8
19	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 バイン缶	ミロ ☆フルーツケーキ	米 油	鶏肉 油揚げ さつま揚げ みそ	切干大根 人参 小松菜 しめじ 白菜 さやえんどう バイン缶	530 621	17.8 20.9	17.4 19.4	1.4 1.9
20	木	塩ラーメン ゆかりおにぎり いちごミルクゼリー	牛乳 ☆ココア揚げパン	中華めん ごま油 米 ごま 砂糖	豚肉 牛乳	小松菜 人参 もやし きゃべ つ コーン わかめ	511 594	19.8 23.2	13.9 15.3	1.9 2.4
21	金	ご飯 さばのみそ煮 中華炒め すまし汁 グレープフルーツ缶	牛乳 ☆バナナスコーン	米 油 砂糖	さば 豆腐 油揚げ	葱 もやし 玉葱 人参 小松菜 グレープフルーツ缶	484 582	18.2 22.0	15.7 18.7	1.3 1.6
22	土	スタミナ丼 ごま酢あえ みそ汁 バイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 ごま ごま油	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 小松菜 ブロッコリー さや バイン缶	491 571	19.6 23.0	15.6 18.0	1.5 1.7
25	火	黒糖パン キッシュ ポテトサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト	牛乳 ☆菜飯おにぎり	パン 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	卵 チーズ ベーコン ツナ 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 玉葱 小松菜 えのき みかん缶	467 562	18.3 21.6	17.0 20.1	1.9 2.4
26	水	ご飯 松風焼き 根菜の煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ☆みそだれポテト	米 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉	鶏肉 豆腐 高野豆腐 みそ みそ ちくわ	ひじき 人参 玉葱 大根 ごぼう いんげん もやし 小松菜	473 565	18.9 23.1	13.1 15.7	1.7 2.1
27	木	スパゲッティミートソース チーズサラダ コンソメスープ アップルゼリー	牛乳 ☆マリー・せんべい	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 チーズ ゼラチン	玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 コーン	513 588	20.7 24.1	13.2 14.8	1.7 2.2
28	金	ご飯 鮭のごま味噌焼き 野菜の納豆和え すまし汁 バイン缶	牛乳 ☆手作りクッキー	米 油 砂糖 ごま	鮭 みそ 納豆 豆腐	小松菜 人参 もやし わかめ 葱 バイン缶	500 603	18.9 23.0	17.9 21.5	1.2 1.5
平均栄養量 1.2歳児							505	18.9	16.3	1.5
3.4.5歳児							595	22.3	18.9	1.9

※ 食材料入荷の都合等により、献立を変更させて頂く場合があります。ご了承ください。

※ おやつは0.1歳クラス 午前80m l、午後80m l 2～5歳クラス午後のみ100～120m l 出しています。

※ 献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

※ 土曜日 お楽しみおやつ 余剰分の食材を使った手作りおやつです。

1月の食育の様子 にじ・はな 冬のおいしい食べ物紹介

パネルシアターで「大根・人参・ごぼう」のお話をしました。みんなしっかりと話を聞く事ができましたね。その後、冬のおいしい食べ物を実物で紹介しました。大根、人参、ごぼう、ほうれん草、かぶ、みかん…

「これなあに？」と聞くと「〇〇」としっかりと答えられました。お野菜の名前を良く知っていますね。

なかには「ごぼうはお腹のそうじをしてくれるんだよ」と教えてくれたお友達もいましたよ。

なが〜いごぼうと背くらべをしたり、重たい大根を1人で持ったり、みかんの匂いをかいだり、冬の野菜や果物とたくさん触れ合う良い機会となりました。

2月の食育の予定

2月4日（火） 幼児クラス れんげグループ ゼリー作り

2月13日（木） はなぐみ 給食のお手伝い （翌日のハヤシライスに使用する玉葱の皮むきを行います。）

2月14日（金） そらぐみ バレンタイン・カップケーキ作り

（カップケーキ作り2回目です。自分たちの力で作りましょう！）

2月18日（火） そらぐみ カレーライス作り（包丁練習の集大成です。おいしいカレーを作りましょう！）

※ 幼児クラスは、エプロン・バンダナ・マスクのご用意をお願いします。

なお、感染症の状況により変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食

2月2日（金） 節分・行事食 「鬼ごはん・大豆とポテトのサラダ・いわしのつみれ汁・鬼まんじゅう」

西日本では節分にいわしを食べる習慣があります。いわしは足が早く陸にあげるとすぐに死んでしまいます。

また独自の臭いもある魚です。あえて弱くてクサイ魚を食べることで「陰の気を消す」という意味があるとされています。

この日、給食にいわしのつみれ汁をだします。みそ味で子どもでも食べやすいように作ります。また肉そぼろを鬼の髪の毛に見立てたかわいい鬼ご飯、大豆とポテトのサラダ、おやつには鬼まんじゅうなど出す予定です。節分の行事を通じて、今年の無病息災をお願いしましょう。

2月14（水） バレンタインデー

バレンタインデーの日、給食室から愛のプレゼントです💖 この日はいつも以上に腕をふるって美味しい給食を作りますよ！デザートはみんなが大好きなサイダーボンチ。どんな給食かな？お楽しみに😊

またおやつのココアケーキは、そらぐみが作り、つき・ほしぐみにプレゼントをする予定です。

栄養コラム

2月といえば節分。豆まきで炒り大豆をまく地域が多いと思われます。

大豆は「畑の肉」といわれるほど、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食材や調味料に加工して食べられています。日本人にとっては、かかせない食材ですね。



