社会福祉法人アコモード
アンジェリカ保育園　えんだより

2024

DIARY 2.8

News from Angelica

園長より

新しい年を迎えて早くも１ヶ月がたちました。大変な年明けとなった日本ですが、保育園の子どもたちは日々穏やかに過ごしています。

例年、この時期は園庭に霜柱が下りてきます。子どもたちが遊ぶころになると、霜柱は次第に溶けだしぬかるみになります。お迎えの際、靴が泥だらけで驚かれた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

いつもは気にせず駆け回っていた園庭がなぜだかドロドロに…

大人は理屈としてこの現象を理解していますが、子どもたちは経験として理解していきます。
「滑って、冷たくて、汚れて、楽しい」

保育園では、「汚れるからやめてほしいな～」と思う子どもの行動でも、危険がなければ少し我慢して見守るようにしています。

大人からに見て一見、意味のなさそうな行動の中に、子どもにとっては大切な発見がつまっています。
そんな、たくさんの発見を一緒に認め、喜び、その価値をしっかりと保護者の皆様に発信していきたいと思います。

引き続き、ご理解ご協力お願いいたします。

仲良し交流　～卒園編～

アンジェリカ保育園では、そら組さんが乳児クラスへ行き、お手伝いをしたり、一緒に遊んだりする『仲良し交流』という年度末の恒例行事があります。

年長には今まで保育園に感謝の気持ちを持って卒園してもらえるように、小さいクラスには、その年長の姿に憧れをもって進級できるようにと行っています。小さい子のお世話や保育士のお手伝いをしながら、かつて自分が生活していた保育室を懐かしんだり、担任以外の保育士ともじっくり関われる機会にもなります。

普段の生活から異年交流に慣れているそら組さんですが、赤ちゃんたちにドキドキ。。「緊張する！」なんて声も聞かれましたよ。いざ始まると、「お兄ちゃん♡」「お姉ちゃん♡」と寄ってきてくれる赤ちゃんたちにメロメロなそら組さんです。お外に行く支度を手伝ったり、鬼ごっこをして遊んでくれる姿に、立派に大きくなったな～・・・職員は小さかった頃の子ども達を思い出し、感動の場面です。。

体験して・・・振り返り

仲良し交流やってみての感想は？？

・楽しかった～！！　・かわいかった♡　・赤ちゃんと鬼ごっこがおもしろかった。
・またやりたい！！　・ぎゅ～ってしてくれたの嬉しかった！　・お世話が面白かった。
・兄弟と保育園で遊ぶの楽しかったよ。

と、たくさん聞かせてくれました。

しっかり、自分の役割を見つけ積極的に取り組んでいました。

では、大変だったことはなかった？

◎あったよ！！

・あっち行こう！こっち行こう！って、いっぱい歩いたよ。
・お外の準備の靴下をはかせるの難しかった！！
・お着替えの時、赤ちゃん「いや、いや！」ってひっくり返って、着替えができなかった。

と、話していると、お母さんがやるときも、イヤイヤとするよ。お母さんって毎日大変なんだよ。

子どもたちはよく見て、よく感じていますね。本当に心も、体も大きくなった！！と嬉しく思います。

頼もしく、優しいそら組さん、ありがとう。

2がつ 献立表

アンジェリカ保育園
2024

日	曜日	献立名 昼食	献立名 おやつ（☆手作り）	給食・材料名 熱や力になるもの	給食・材料名 血・肉・骨になるもの	給食・材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
1	木 アンジェリカの日	やきそば 中華スープ（乳児のみ） バナナ	牛乳 ☆いなりおにぎり	蒸し麺　油 ごま	豚肉	きゃべつ　もやし　玉葱 人参　ほうれん草　えのき バナナ	465 560	17.6 21.0	11.8 13.6	1.4 1.8
2	金 節分	おにごはん　つのハンバーグ 大豆の煮物　いわしのつみれ汁 みかん缶	牛乳 ☆おにまんじゅう	米　ごま パン粉 片栗粉	油揚げ　錦糸卵 豚肉　鶏肉　つみれ 豆腐　みそ　大豆	人参　玉葱　ひじき 大根　れんこん　干し椎茸 小松菜　葱　みかん缶	514 617	19.2 23.0	13.7 15.9	1.8 2.3
3	土	クリームスパゲティ きゃべつサラダ　コンソメスープ パイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	スパゲティ 小麦粉　油	ベーコン　牛乳 ツナ	玉葱　人参　しめじ　えのき ほうれん草　きゃべつ　コーン さや　パイン缶	494 578	15.9 18.7	16.2 18.5	1.9 2.4
5	月	ごま塩ごはん　千草焼き 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁　オレンジ	牛乳 ☆ココアちんすこう	米　ごま　砂糖 油	卵　牛乳　鶏肉 ちくわ　みそ	人参　ほうれん草　玉葱 高野豆腐　大根　干し椎茸 いんげん　わかめ　オレンジ	495 591	18.3 19.4	15.5 20.5	1.5 2.1
6	火	ミニロールパン　クリームシチュー ドレッシングサラダ グレープゼリー	牛乳 ☆ゆかりおにぎり	パン　じゃが芋 コーン　砂糖 油　小麦粉　バター	鶏肉　牛乳 チーズ　ゼラチン	人参　玉葱　ブロッコリー きゃべつ　水菜	528 608	18.9 21.6	18.7 21.3	1.7 2.1
7	水	ごはん　豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ みそ汁　グレープフルーツ缶	牛乳 ウエハース・せんべい	米　油 片栗粉	豚肉　ツナ 油揚げ　みそ	玉葱　ブロッコリー　人参 白菜　グレープフルーツ缶	471 546	18.9 22.5	13.8 15.6	1.5 1.8
8	木	豚汁うどん 豆腐の和風ハンバーグ バナナ	牛乳 ☆ピラフ	うどん　じゃが芋 油　パン粉 砂糖　片栗粉	豚肉　みそ 豆腐　高野豆腐	大根　人参　ごぼう 干し椎茸　小松菜　バナナ ひじき　玉葱　いんげん	503 609	16.5 19.8	18.2 21.7	1.9 2.3
9	金	ごはん　さばのごまみそ焼き 野菜の納豆あえ すまし汁　グレープフルーツ缶	牛乳 ☆クッキー	ごはん　砂糖 ごま	さば　みそ　納豆 豆腐	小松菜　人参　もやし わかめ　葱　グレープフルーツ 缶	508 619	18.7 22.7	20.0 24.0	1.4 1.7
10	土	ドライカレー　ビーフンサラダ きゃべつスープ みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米　小麦粉 ビーフン　砂糖 ごま　ごま油	豚肉　ツナ 油揚げ　みそ	人参　玉葱　ピーマン もやし　きゃべつ コーン　みかん缶	507 594	16.9 19.9	16.4 18.8	1.8 2.2
13	火	焼き鳥丼 ツナじゃが みそ汁　オレンジ	ミロ ☆アメリカン豆乳ビスケット	米　麦　油 じゃが芋 砂糖	鶏肉　ツナ 油揚げ　みそ	玉葱　人参　切干大根 わかめ　オレンジ	523 626	17.4 23.1	17.1 17.6	1.8 1.9
14	水 バレンタインデー	ミートドリア　ブロッコリーサラダ コンソメスープ サイダーポンチ	牛乳 ☆ココアマーマレードケーキ	米　バター　小麦粉 パン粉　油	豚肉　牛乳 チーズ	玉葱　人参　マッシュルーム ブロッコリー　コーン ほうれん草　フルーツ缶	528 648	17.8 21.3	18.7 22.2	1.6 2.0
15	木	しょうゆラーメン 肉団子甘酢あん みかんヨーグルト	牛乳 ☆春巻きポテトロール	中華めん　ごま油 油　片栗粉 砂糖	豚肉　なると チキンボール ヨーグルト	人参　玉葱　きゃべつ もやし　小松菜　コーン みかん缶	439 533	15.9 18.9	13.9 16.4	2.0 2.5
16	金	ごはん　かれいの葱みそ焼き ちくわ入り煮物 すまし汁　バナナ	飲むヨーグルト ☆かぼちゃスコーン	米　ごま　油 砂糖　片栗粉	かれい　みそ ちくわ　豆腐	ねぎ　大根　人参　れんこん 干し椎茸　いんげん わかめ　小松菜　バナナ	495 590	19.5 23.3	9.3 11.4	1.4 1.8
17	土	二色丼 きゃべつの磯辺あえ みそ汁　パイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米　砂糖 油　じゃが芋	豚肉　卵 ツナ　油揚げ みそ	玉葱　人参　いんげん きゃべつ　さや パイン缶	506 593	19.6 23.2	17.4 20.1	1.5 1.8
19	月	ごはん　さばのカレー風味 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁　オレンジ	牛乳 ☆ジャムケーキ	米　小麦粉 油　じゃが芋 砂糖	さば　鶏肉 油揚げ　みそ	玉葱　人参　いんげん 大根　小松菜 オレンジ	486 589	18.4 22.3	14.8 17.5	1.5 1.8
20	火	黒糖ミニロールパン 鶏肉のバーベキューソース わかめサラダ　ミルクスープ　パイン缶	牛乳 ☆ツナピラフ	パン　油 ごま	鶏肉 牛乳	玉葱　わかめ　きゃべつ 人参　小松菜　パイン缶	480 553	18.6 21.5	18.1 20.7	1.7 2.1
21	水	ハンバーグカレーライス ツナ入りブロッコリーサラダ スープ（乳児のみ）　ももヨーグルト	牛乳 ☆マシュマロおこし （乳児　りんご蒸しパン）	米　麦　じゃが芋 油　小麦粉　パン粉 砂糖	豚肉　高野豆腐 牛乳　ツナ ヨーグルト	玉葱　人参　ブロッコリー もも缶	562 647	19.0 21.7	18.3 22.1	2.1 1.8
22	木	ツナトマトスパゲティ きゃべつサラダ コンソメスープ　アップルゼリー	牛乳 ☆五平もち	スパゲティ 小麦粉　油 砂糖	ツナ　チーズ ゼラチン	玉葱　人参　しめじ ほうれん草　きゃべつ コーン	468 565	17.6 21.0	10.4 11.8	1.6 2.1
24	土	ビビンバ丼　ごま酢あえ 春雨スープ みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米　油　コーン ごま　砂糖 ごま油　春雨	豚肉　高野豆腐 ツナ	玉葱　もやし　人参 きゃべつ　わかめ 小松菜　みかん缶	482 563	17.5 20.7	16.3 18.7	1.3 1.6
26	月	ごはん　鶏肉の立田焼き おでん風煮物　みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆マカロニナポリタン	米　じゃが芋	鶏肉　はんぺん 油揚げ　みそ	ブロッコリー　大根　人参 きゃべつ　オレンジ	450 546	18.3 22.1	14.5 17.2	1.6 2.0
27	火	ごはん　かれいのみそ漬け焼き きゃべつのソテー すまし汁　バナナ	牛乳 ☆ココアスコーン	米　砂糖 油	かれい　みそ 豆腐	きゃべつ　玉葱　人参 ピーマン　コーン 大根　小松菜　バナナ	432 522	16.8 20.3	11.5 13.2	1.3 1.7
28	水	マーボー丼　中華あえ みそ汁 パインヨーグルト	牛乳 ☆いももち	米　麦　油 砂糖　ごま ごま油	豚肉　高野豆腐 豆腐　みそ　ツナ ヨーグルト　油揚げ	干し椎茸　にら　玉葱 もやし　小松菜　人参 白菜　パイン缶	449 543	18.6 22.4	15.2 17.9	1.6 2.0
29	木	わかめうどん　ツナ入り卵焼き ちくわのかき揚げ いちごミルクゼリー	牛乳 ☆カレーチャーハン	うどん　砂糖 小麦粉　油	ちくわ　卵　ツナ 牛乳　ゼラチン	大根　人参　えのき　小松菜 わかめ　玉葱	495 603	18.0 21.8	15.9 19.0	2.3 2.8
						平均栄養量　1.2歳児	490	18	15.5	1.7
						3.4.5歳児	584	21.4	18.1	2

※　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。

※　おやつの牛乳は1歳クラス　午前80ml、午後80ml　2～5歳クラス午後のみ110～120ml　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。

※　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。

食育だより　2月

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
インフルエンザなどの、感染症が流行しています。
手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスの良い食事と休養をとり元気に春を迎えましょう。

先月の食育の様子

冬のおいしい食べ物紹介　乳児クラス　　そらぐみ　乾物野菜作り

　お話「だいこん・にんじん・ごぼう」をパネルシアターで紹介した後、冬のおいしい食べ物を実物で紹介しました。太くて大きな大根に驚いたり、なが～いごぼうと背比べをしたり、“みかん”と“きんかん”の大きさ比べをしたりなど、楽しく冬野菜と親しむ事ができました。
午後からそらぐみでは、そのお野菜（大根・人参・ごぼう）を使って乾物野菜作りに挑戦をしました。
数日前、給食に切り干し大根の煮物が出たのをきっかけに、絵本で乾物の作り方を紹介しました。
そして、自分たちでも作ってみよう！という事になりました。
まずは、順番に野菜を千切します。「大根　固いね～」久しぶりの包丁使いでしたが、みんな一生懸命に切っていましたよ。
「野菜はどこに干そうか？」と聞くと、「小さい子も見られる所が良いね」と１階の出入口付近に干す事にしました。どんなふうに変化するのか楽しみですね。

2月の食育の予定

2月　9日（金）	幼児クラス　キラキラドラゴンハートグループ　クッキー作り 力を合わせて、おやつの型ぬきクッキーを作ります！
2月２０日（火）	はなぐみ　給食のお手伝い 翌日のカレーライスに使用する玉葱の皮むきを行います。
2月 27日（火）	そらぐみ　さつまいもご飯・みそ汁作り １２月に予定をしていたものです。さつまいもご飯やみそ汁の具は、自分たちでメニュー決めをしました。

※　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　　「おにごはん・大豆の煮物・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。またハンバーグを鬼の角に見立てたかわいい鬼ご飯、大豆の煮もの、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つくりますよ！デザートはみんなが大好きなサイダーポンチ。何が入っているかな？お楽しみに😊

絵本について

子どもは繰り返し読んでもらうことを喜び、大好きな場面をわくわくして待っています

赤ちゃんは6.7ヵ月頃から絵がわかり始め、読んでもらう面白さがわかるようになるのは1歳前後です。特別な関心を寄せるところには、その子の経験が背景にある場合が多いようです。

やがて言葉の意味や短いリズミカルな言葉の繰り返しを喜んで真似するようになり、3歳頃になると少し長めのお話や空想的なストーリーもわかるようになってきます。

絵を見てお話を作ったり、絵本の言葉を別の場面で使ったり、遊びで再現したりするようになったりと、色々な活動にもつながっていきます。

読み終わった後は、意味や感想を聞いたり、確かめたり、子どもの心に不用意に踏み込んでしまうと楽しさが半減してしまいますので気を付けましょう。子どもは絵本を繰り返し読んでもらって何度も聞くことで、その世界がはっきりつかめて話の展開に自ら参加していきます。

そして、なにより絵本を見るのは、おとなと子どもが一緒に話を味わい、心を動かされ楽しむときです。おうちの方のひざのぬくもりは、子どもの心を温かくするでしょう。

絵本の時間が親子で楽しめる時間になるといいですね！

2

Event schedule
行事予定

２日（金）　節分集会

３日（土）　令和５年度新入園児面談

１３日（火）　身体測定（０．１．２歳児）

１４日（水）　身体測定（３．４．５歳児）

１５日（木）　わらべうた集会

２２日（木）　避難訓練

５（月）１９日（月）　運動あそび（３．４．５歳児）

Information
お知らせ

３月１６日（土）　卒園式

※　土曜日保育を利用される方はお弁当持ちになります

Topics

おすすめ書籍の紹介です

「子どもの生活 遊びの世界」
4歳までの成長と発達/親子で楽しく暮らす工夫

監　修　：　津守真　津守房江
出版社　：　婦人之友社

子どもの遊びの始まりは、おとなから見ると何をしているのかわからないようなことが多い。ぶらぶらしていたり、あっちの物をちょっとさわったり、こっちのものをさわったりして落ち着かない。
私はこんなまとまりのないような時間を、とても大切なものと思っている。なぜなら、子どもが自分の興味と会う物や人を探している時間だと思うからである。

子どもは遊びの中で、その子の心の中にあるものを表現する。おとなが常識的に思っているものとは違う遊び方をしても危険がない限り口を出さずに見ていよう。
遊びは“自分が楽しいと思うことをする”のだから、もっとも主体性が育つ時である。砂や水のような自然の素材で遊ぶときは、その子らしさが一番現れるように思う。

子どもが「遊んで遊んで」とせがんでくることがある。そんなときにはこの子に少し時間をあげようと、子どもの気持ちに向けるときをつくってみよう。ときには親も遊び心を呼び起こして、一緒に楽しんでみたら家庭の責任者の重荷から解放されるだろう。

子どもと生きる中では、1日1回は心からおもいしろいと思い、笑うことがあるようにと願っている。子どもに関心をもちながら、おとなが主導権を握ってしまわないように、ということが“遊び上手”を育てる“遊ばせ上手”となるコツかと思う。

「遊び上手、遊ばせ上手」より抜粋

30年近く前の本ですが、著者の子どもと接する上で考え方は今でも新鮮です。
子どもと楽しく生活する上でのちょっとしたコツなどが、写真とイラスト、やさしい文章で書かれています。

陽だまり通信

子育てのヒントを掲載します

「子どもの生活 遊びの世界」より

～　おもちゃの片づけは　～

たっぷり遊んだ後の散らかったおもちゃ…子どもとの暮らしの中ではよくある場面です。

次々とおもちゃを引っ張りだすのは、遊ぼうとする意欲があること。いちいち片づけるように言うと、遊びに集中できなくなってしまいます。

よく遊んで気持ちが満たされた後の夕方などに、一緒に片付けられるとよいでしょう。
子どもが小さいうちは、1日1回くらい片付けられれば十分です。

積み木で作ったものなどを、子どもが「とっておいて」と言うことがあります。
1日のことはその日のうちにという大人の心づかいもあるでしょうが、次の日に続けて遊びたい気持ちが残っているのですから、できるなら大事にしておいてやりましょう。

片付けるということが、きれいになったこの場所でまた新たに遊ぼうという心をととのえる、楽しい時間になるとよいですね。

保健コーナー

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

「ごほごほ」と、比較的多いタイプの咳で、「風邪」「RSウイルス」「インフルエンザ」等かもしれません。

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」等かもしれません。38度位の熱が出始め、乾いた咳から「ごぼごぼ」と痰がからんだしつこい咳に変わるのが特徴です。ひどくなると「ぜーぜー」と苦しそうな呼吸になります。

「ぜーぜー」「ひゅーひゅー」と音がする咳

「気管支喘息」等かもしれません。症状が進むと呼吸が上手くできなくなり、更に重くなると眠くなったりす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」等かもしれません。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

鼻水がのどの奥の方に落ちてしまう、「後鼻漏」かもしれません。のどが鼻水に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、寝ている時の方が咳が多く出ます。

「ひゅー」と息を息を吸い込む咳が長く続く

「百日咳」等かもしれません。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

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。

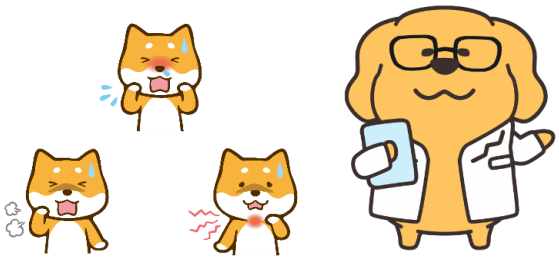
◎上記のように、咳にも色々な種類、出る理由があります。呼吸の様子も確認しましょう。

◎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。