

祖師谷保育園だより

世田谷区上祖師谷3-20-17
社会福祉法人 雲柱社
祖師谷保育園
TEL.03-3326-1131

2021年度11月号
2021年11月1日発行



素敵な所に目を留める プラスの言葉に置き換える

少しずつ色づいていく木々に秋の深まりを感じます。特に朝晩は暖房を入れようか迷う寒い日もありますね。「こたつを出したよ」と言っていた職員もいました。

キリスト教保育という冊子に、こんな聖句と文章が載っていました。『弟子たちは言った。「わたしたちはここに、パン五つと魚二ひきしか持っていません。」イエスは言われた。「それをここに持ってきなさい」』

イエス様は男5千人に食事を与えなさいと言われました。その為、弟子たちは明らかな不足に目を向け「～しかありません」と言いました。しかし主は今ここにある僅かなものに目を留め、取り上げ「祝福」なさいました。どこに目を止めるかが問われているように思います。

周りの大人が「この子はこんなことしかできない」と日に一回ずつ言えば、本当にそんなことしか出来ない子どもになってしまうでしょう。「こんなこともできるようになったんだ」と見てもらった子どもは、自信をもって更に意欲的に取り組むでしょう。保育、教育というものはこのようなところに、目を留めることによって成り立つものだと思います。

子どもは日ごとに「自分」を花開かせています。子どもの良いところ、素敵な所に目を留めること、それをみつけることに保育者の大きな喜びがあります。

今年度、祖師谷保育園では法人の専門リーダー研修を受けて、『マイナスに捉えがちな行動をプラスの言葉に置き換える、もっと良い方法を伝える』をテーマに、職員が考え、実践しています。例えば、「走らないで」と言うのと「歩いていこうね」と言うのでは、聞いた印象はどうでしょう。伝えたいことが同じでも、随分と感じ方は違うのではないのでしょうか。「こんな時に使う、もっと良い言い方は無い?」「～って言うってしまうんだけど、他の人はどんな言い方をしていますか?」と会議で出し合ったり、話し合ったりしています。又、職員室のボードに「上手くいった声掛け」「こんな時肯定的にどう伝えたらいい?」の質問と、「自分ならこうするよ」を付箋を使ってやり取りし、見える化することで、みんなで意識を強めていこうとしています。こうして同じ方向を向いて実践していくことで、今よりももっと、プラスに目が向けられ、こんな素敵な所があるよ、こんなこともできるようになったよ!という子どもの姿に喜びを感じ合える、職員集団になっていきたいと思っています。

副園長 斉木三恵子

11月の聖句

「わたしは、主が与えられた地の実りの初物を、今、ここに持って参りました。」
申命記26章10節

実りの秋です。神さまは、私たちが生きる上で必要な食物がこの地に実るようにしてくださいました。地の実りへの感謝は、旧約聖書の創世記の時代から、収穫した初物を神さまにお捧げすることで表されています。食物のみならず、神さまは私たちに必要なものすべてを備えてくださっています。日々の生活の中で多くの方に支えられ、助けられていることを覚え、神さまと人々への感謝の心を持って過ごすことができるよう願います。

祖師谷教会牧師 小河由美子



おねがい

祖師谷保育園では、お子さんの薬は基本的にはお預かりしないこととなっています。しかし、事情のある時はお預かりしています。その時は与薬表と共に薬剤情報提供書を一緒にお持ちくださいますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水状態にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう(嘔吐後うがいをし、30分様子を見て、嘔吐がなければ常温のスポーツドリンクなどを一口ずつあげてみましょう。)登園の目安は普通食が食べられて、普通便になっていることです。受診の際に医師に確認してください。

吐物や便にはウイルスが含まれます。適切な処置をし、家族に移らないようにします。片付け後は手洗い、うがいを忘れずに。

汚れた衣類は

85度の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めたもので消毒



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です



汚れた場所もしっかり消毒を行いましょう



厚生労働省からの指導で、汚れた衣服は保育園では洗わないこととされています。(園内での感染拡大を防ぐため)二重のビニール袋に密封してお返しします。また塩素系漂白剤で衣類を消毒する場合は、色がぬけてしまう場合があります。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水のほかに、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水はでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので鼻や喉についたウイルスを排除するために出るものです。また炎症を起こした鼻を守る役割もあります。

小さい子はこまめに吸い取って

まだ上手に鼻がかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたりしましょう。頻繁に鼻水をふいていると、鼻の下の皮膚が赤くなります。その場合は軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら

自分で鼻がかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。強いかむと耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また鼻が詰まっていた鼻水が出ないときは、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



2021 年度

食事だより



11 月号

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

空を見上げると青空が高くなり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌をなでる風はだんだんと冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。暦の上では 11/7 に立冬を迎え、本格的な冬がやってきます。着るものや室内温度の調整だけでなく、体の中から温める温活習慣を行うとよいでしょう。季節の食材をゆでる、煮る、蒸すなどして、食材の水分を温かいまま摂取すると体の潤いも保てるのでおすすめです。

ゆきぐみ SDG s の食育活動

11 月の献立表の★マークは、ゆき組が考えたメニューになっています。ただ食べたいものをリクエストするメニューとは違い、SDG s の取り組みとして考えました。

【導入】



世界には食べるものがなくて死んでしまう人がたくさんいる。

日本で、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品は、
年間 643 万トン。
これは、日本国民が 1 人あたり毎日茶碗 1 杯のご飯を廃棄していることに相当します。



- ・日本にはまだ食べられるのに、ごみとして捨てられてしまっている食べものがたくさんある。
- ・日本にも、食べものに困っている子どもたちがいる。

SDGs

・みんながおとなになったときに、さかなのとれるきれいなうみをのこしたり、おなかをすかせてしんでしまうことがないせかいをつくるにはどうしたらいいのかをかんがえてみよう。

* ごはんのざんしよくをへらそう。 → ごみをへらそう！！

・10/5 おひるの残食

あひるぐみ



はなぐみ



つきぐみ



ほしぐみ



ゆきぐみ



* にがてな食べものをおいしく食べるにはどうすればいいかかんがえてみよう！

各クラスの苦手な食材をリサーチ

あひるぐみ



つきぐみ



はなぐみ



ほしぐみ



★メニューを考える時のポイントを知ろう！

◎ちょうりほうほうをかんがえる



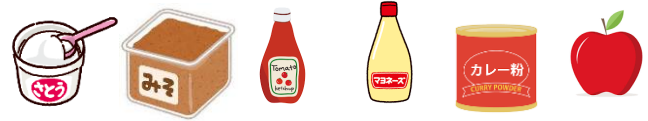
◎ほかのしょくざいとあわせる



◎しょくざいのかたちをかんがえる



◎あじつけをかんがえる



以上のことを学び、あひる～ほしの担当グループを決め、苦手な食材を使った料理をおうちで考えてくることにしました。

【メニューの案発表】

あひるぐみグループ

- ・鶏のから揚げ
- ・鶏肉の西京みそ焼き
- ・フルーツ入りサラダ
- ・きゃべつ味噌汁
- ・ロールキャベツ
- ・魚のちゃんちゃん焼き
- ・キャベツ入りシチュー
- ・豚肉を細かく切って、りんごみそソースをかける。
- ・とんかつ
- ・キャベツ入りメンチカツ
- ・魚入り味噌汁
- ・全食材をカレーに入れる
- ☆青魚に納豆、のりをごはんにあわせる

はなぐみグループ

- ・人参、じゃが芋カレー
- ・ピーマンの肉詰め
- ・ポテト
- ・トマト入りハンバーガー
- ・いわし団子
- ・青魚・人参おにぎり
- ・味噌ポテト
- ・トマトピザ
- ・ケチャップ料理
- ・全野菜を入れたスープ
- ・魚のトマトソースがけ
- ・千切り人参のマヨ和え
- ・トマトキャベツのサラダ
- ☆人参の肉巻き
- ☆トマト入りクリームシチュー

つきぐみグループ

- ・フルーツ入りヨーグルト(柿、りんご)
- ・ピーマンの肉詰め
- ・黒酢あんかけ
- ・青魚のから揚げ
- ・かぼちゃポタージュ
- ・ほうれん草としらす和え
- ・豚肉のケチャップソースがけ
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・牛乳と豆乳を半々に混ぜる
- ☆豚肉のみそヨーグルト焼き

ほしぐみグループ

- ・なすのみそ炒め
- ・魚のフライ
- ・かぼちゃポタージュ
- ・さんまごはん
- ・コーンのポテト
- ・コーンラーメン
- ・魚のハンバーガー
- ・魚の焼きそば
- ・なすのスープ
- ・なす入りしょうゆラーメン
- ・コーンスープ
- ・なす入りパスタ
- ・魚入りミートソースパゲティー
- ・豆をみじん切りにして、ひじきごはんにあわせる
- ☆魚入りのり巻き寿司

青字は、11月の献立に入っているもので、☆は、試食をして味を確かめてみたメニューです。

苦手な食材をメモして、おうちで母さんと一緒に考え、料理やレシピを書いてきてくれるご家庭もありました。どれもとても良いアイデアばかりで、なるべく多くの料理を採用したいと今までの献立作成の中で一番頭を悩ませました。ここでのポイントは、「相手を想って料理を考える」で今までの自分の食べたいものをリクエストするのとは、違います。兄弟のいる子は、「これだったら〇〇も食べられそう。」「僕は、これが好きだからこのメニューならみんなも食べられると思う。」など、担当のクラスの子を思い浮かべながらアイデアを出し合いました。つきぐみグループ担当の子は、「実際につきぐみさんに聞いてみたい。」とインタビューしに行き、食べやすい料理のヒントをもらい決めました。

【試食】自分たちが考えた新メニューは、本当においしいのか、食べやすい料理になっているのか、試食を行いました。



「トマトの味がなくて、これならトマトが苦手なはなぐみさんも食べられそう!」「人参が甘くてやわらかくておいしい。」「食材のバランスがちょうどいい」「栄寿司よりおいしい!」「僕も魚が苦手だけど、これなら食べられる!」「納豆は、ひきわりがいい!」「いわしの小骨をもっと取ったほうがいい!」「もう少ししょうゆを減らしたほうがいい!」たくさんの意見が出て、決定しました!

【評価・反省】 クラス担任に、担当グループが考えたメニューの食べ具合は、どうだったかの感想をもらい、子どもたちに返します。いつもより食べやすいメニューだったか、目標である苦手なものの残食を減らし、ごみをへらすことができたのか、もう少しこうしたら食べやすいと思うなどのアドバイスをもらい振り返りをして、SDGsの取り組みをまとめたいと思います。

この取り組みを進める中で、ゆきぐみもさらに残食を減らそうという思いが強まり、苦手なものも自分から残さずに食べようという気持ちが芽生えました。

SDGsの取り組みで一番大切なことは、

やさしく温かい気持ちで人を想い、地球を想い、自分が今できることを考え、行動をする。

ことです。今回の食育を通して、SDGsの取り組みを知り、人や世界、地球環境に目を向けて、どんなに些細なことでもすぐに行動にうつせる子どもたちになってほしいと思いました。一緒に取り組みを進めてみて、色々な料理を知っていること、柔軟な発想力があること、ゆきぐみ、みんなが純粋で優しい気持ちをもっていることに触れることができ、私もとても温かい気持ちになりました。それぞれ違う小学校へ行った時、この優しさを他の子たちにも伝え、もっともっと大きくやさしい輪を築いてほしいなと思います。

●試食会からレシピ紹介

【いわし納豆まぜごはん】 子ども 5 人分

- ・ごはん…茶碗 5 杯分
- ・いわし（3 枚おろし）…80 g
- ・挽きわり納豆…110 g ・塩…ひとつまみ
- ・ほうれん草…60 g ・しょうゆ…大さじ 1.5
- ・きざみのり…3 g

★いわしは塩を振って、焼いて、ほぐす。ほうれん草は細かく切って、ゆでておく。ごはんに、いわし、ほうれん草、納豆、のり、しょうゆを加えて混ぜ合わせたらできあがり！

【豚肉のみそヨーグルト焼き】子ども 5 人分

- ・豚小間肉…250 g
- ・にんにく…1 カケ
- ・砂糖…小さじ 1
- ・プレーンヨーグルト…40 g
- ・みそ…大さじ 1.5
- ・しょうゆ…小さじ 1.5
- ・油…適宜

★ビニール袋に豚肉、おろしにんにく、砂糖、ヨーグルトみそ、しょうゆを入れて、よくもみこむ。10 分おいたら、フライパンに油をひいて、焼く。焦げやすいので、火加減に注意する。火が通ったらできあがり！油を混ぜて、オーブンで焼いてもできます。

【人参の肉巻き】 子ども 5 人分

- ・豚もも薄切りスライス…15 枚 ・塩…少々
- ・米粉（または、小麦粉、片栗粉）…大さじ 2
- ・人参…320 g ・水…50cc
- ・酒…大さじ 1 ・みりん…大さじ 1.5
- ・さとう…大さじ 1 ・しょうゆ…大さじ 1.5
- ・片栗粉…小さじ 1.5

★人参は 1cm 角のスティック状に切り、柔らかくなるまでゆでる。または、電子レンジで加熱する。豚肉に下味の塩をふり、米粉を全体にまぶす。人参を豚肉で巻く。フライパンに、水、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れて、混ぜ合わせ、巻いた肉を入れて、ふたをし、火にかける。肉に火が通ったら、肉を取り出し、残った調味液に水溶き片栗粉を加えてタレをつくる。肉にタレをかけたらできあがり！

【さばの巻き寿司】 5 本分

- ・ごはん…茶碗 5 杯分
- ・米酢 …30cc ・砂糖…大さじ 2
- ・さば…250 g
- ・砂糖…小さじ 2 ・しょうゆ…大さじ 1
- ・ほうれん草…80 g
- ・のり…5 枚

★米酢と砂糖を合わせてすし酢を作り、ごはん混ぜ、酢めしにする。さばは、焼いて、ほぐし、砂糖、しょうゆで味をつける。ほうれん草は、4 cm くらいの長さに切り、ゆでて、水気を絞る。のりに、酢めしを広げ、真ん中にさばとほうれん草を線状に並べ、巻く。お好みの長さにカットしたらできあがり！



10月に入っても暑い日が続いていましたが、後半からぐっと涼しくなりすっかり秋らしくなりました。
今年は涼しかった9月と、例年通りの10月初旬と2回金木犀の香りが楽しめてお得な気分でしたね。

さて、園の運動会の感動に触発され、おひさまひろばでは10月9日土曜に小さな「運動会ごっこ」を行いました。土曜日だったのでパパの参加も多く、10か月から3歳までの8組の方々がお越しくださいました。音楽にあわせての体操、巧技台の一本橋を歩くおさんぽごっこ、おひさまひろばのおもちを使った親子借り物競争など、ささやかではありますが皆で楽しみました。我が子だけでなく他のお友達のことも応援し、青空の下、子どもたちを真ん中に全員の笑顔が弾けているように見えました。

今年度は月1回を目標に土曜日開所をしています。今回のような土曜日のプログラムをきっかけに普段は来られない方が足を運んでくださることをスタッフ一同大変嬉しく思っています。地域におでかけひろばや児童館があることで、地域の子育て仲間ができる、土曜のプログラムで平日には出会えない方とも出会える、戸外の活動によりいつもより少し多い人数で集まることで仲間が広がる、このような流れが「この子のおかげで地域の世界が広がった」という思いに繋がれば嬉しく思います。

おひさまひろば
運動会ごっこ
プログラム

おひさまひろばの運動会ごっこへようこそ！
短い時間ですが一緒に楽しみましょう！

1. 自己紹介タイム
2. みんなでたいそう
— おてほんにあわせてブンバ・ポーン —
3. おさんぽにGO！
— いっぱんばしを渡ってゴールまで —
4. かりものきょうそう〜おひさまVER.〜
— パパママもごいっしょに —
5. おわりに

2021.10.9 おひさまひろば

今日運動会ごっこに
集まった皆様での
自己紹介タイムから
スタート！

音楽に合わせて
**からだ
ごっこ**
を踊ったよ！

う ん ど が い ご っ こ

最後のメダルとシャボン
玉のプレゼント渡しは
小学生のお姉ちゃんが
引き受けてくれました！