

にじいろつうしん



いらっしゅい
ませ〜♪

ジュースやさんごっこ
3歳児



社会福祉法人 虹旗社
杉 並 保 育 園
杉並区梅里 2-34-22
☎03-3313-7508



早いもので、「にじいろつうしん」創刊第2号のお届けです。
今号も“楽しむ子育て”のための小さな情報を掲載しています。お楽しみください♪
育児のお悩み、ご質問、ご意見等も大募集中！お待ちしております。

旬の食材

梅雨が明ければ、もうすぐ夏が始まります。そして、これから夏野菜がおいしい季節になります。夏野菜と言えば…トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、ゴーヤ、冬瓜、とうもろこしに枝豆…等々あげたらキリがありません。夏野菜は花をつけ実になる「実もの」が多く、食べるだけで体をクールダウンしてくれます。

保育園では、食育の一環も兼ねて園庭のプランターで栽培活動をしています。幼児の各クラスで何を植えるか決め、土づくりから始めます。苗を植えると当番を決め毎日水やりをして大事に育てます。そして野菜が実ったらみんなで頂きます。夏場は食中毒が起きやすい時期でもあります、炒めるなど保育士が目の前で調理しています。



先日3歳児が早速ピーマンの収穫をしました。
中には苦手な子もいて、「たべたくない」と言って口をへ字に結んでいる子もいますが「一口挑戦してみよう」と声掛けをしています。すると、収穫が終わる頃には「たべられるようになったよ」と、調理室に報告に来てくれます。

苦手なものでも、積み重ねて出すと食べられるようになるのだなぁと実感します。保育園ではこのような体験を大事にしています。



苦手なピーマンを一口
なめてみる…

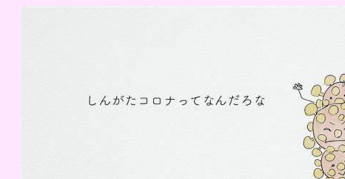
※ホームページに人気おやつ“水ようかん”のレシピ公開中！



ナースのつぶやき

～新型コロナってなんだろう～

4歳児クラスで「新型コロナってなんだろう」の紙芝居を読み、3つの約束①手洗い②人がたくさんいるところには行かない③生活のリズムを整えることと、食事中はしゃべらない、咳エチケットの再確認を行いました。手洗いについては「トイレのあと！」「ごはんのまえにやってるよ！」などしっかり身につけているようでした。コロナ禍はまだまだ続きますが感染症予防を子どもたち自身で行えるように伝えていきたいと思います。



※この様子は杉並保育園ホームページに UP 予定です！ぜひご覧ください♪



～夏に多い感染症～



ヘルパンギーナ：突然の高熱と喉の痛み、口腔内の水疱、口内炎が特徴で、2～3日程で破れて潰瘍になり痛みます。ウィルスが複数あるので何度もかかることもあります。

手足口病：手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。ウィルスが複数あるので何度もかかることもあります。

プール熱：プールで感染することもあり、高熱が3～5日位続き、喉の痛み、目の充血、かゆみなど、結膜炎のような症状もあります。

流行性角結膜炎：目の腫れ、充血し普段より目や二や涙が多くでます。

※感染力が強いので、家族みんなで手を洗い、タオルなどの共有はしないようにしましょう。

おうちでかんたん！

こどもと遊ぼう！



ペットボトルで水遊び

暑い夏、お家で楽しく水遊びを楽しみませんか？
ビニールプールや、お風呂場、タライの中でも楽しい時間を過ごせます♪

作り方は簡単！大きさは500mlでも2ℓでも何でもOKです。

- ① 半分に切り、断面をガムテープで保護します。
- ② 絵を描いたり、シールを貼ったり
自由に飾り付け♪
- ③ 大人がキリで適当に穴を開けます。
- ④ 出来上がり！

子どもたちは、穴を開けていないペットボトルだけでも、水を移し替えたり、いろいろ楽しめます♪

2ℓいっぱい水を溜める作業は集中力を高めますよ！
マヨネーズやケチャップの容器も子どもたちは大好きです♪



絵本紹介



石津ちひろ／文
山村浩二／絵
童心社



乳児、幼児に関わらず大人も楽しめる一冊です。野菜たちのマラソン大会の様子が描かれていて、マラソンならではのドラマティックな展開があり、それを「かぼちゃの ぼっちゃん かわに ぼちゃん」などの韻を踏んだような言葉遊びで書かれていて面白いです。乳児の子たちは言葉遊びと絵を楽しみ、幼児の子たちは気に入った野菜のレース展開まで研究（？）「とうがらしのとうさんこんなところにいた！」「あ～、ダッシュしたからつかれちゃったんだね。」と、野菜の表情から心情まで読み取って楽しんでいます♪

杉並保育園のレシピ No.2

とうもろこしごはん

米…2合
とうもろこし…1本
塩…小さじ1～1と1/3
※サラサラした精製塩なら小さじ1
粗塩なら小さじ1と1/3が目安

- ① 米を研いで30分程水につける。
- ② とうもろこしを半分に切り、身をそぎ落とす。
- ③ 米の水気をよく切り、炊飯器に移して2合の目盛りまで水を入れる。
- ④ 塩を入れ、軽にかき混ぜる。
- ⑤ とうもろこしの身、芯も一緒に入れスイッチ ON。
- ⑥ 炊けたらよく混ぜて出来上がり。

芯を一緒に入れることで、香りが増しておいしく炊き上がります♪

