

地域とともに 子育てを

2025年3月
第51号

- とんとん相撲
- 今後の予定
- 絵本の紹介
- 保育Q&A
- 3月のレシピ
- 保健
- 手遊びうた
- 編集後記

発行

社会福祉法人
なぜの木会

子どもの家保育園
広報部

千鳥さくら保育園
広報部

大森西第二保育園
広報部

〒143-0012
東京都大田区大森東5-2-11
TEL03-3761-1357



春の日差しも心地よい季節になりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

保育園では、卒園・新入園と慌ただしい時期になりました。新生活に向けて、体調管理をしっかりしていきたいと思えます。

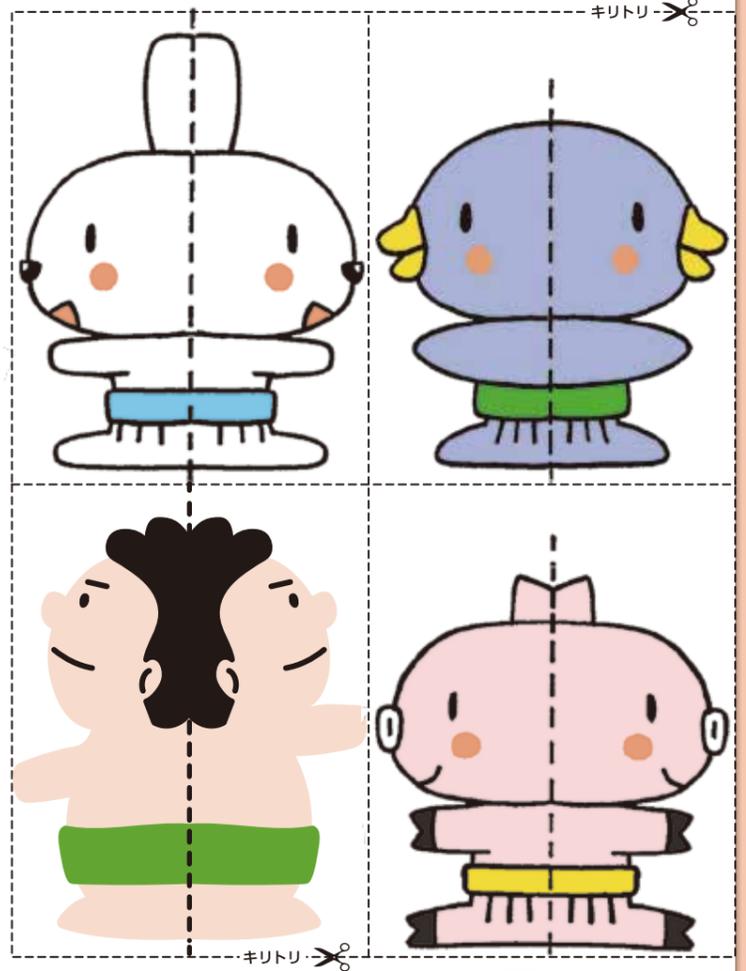
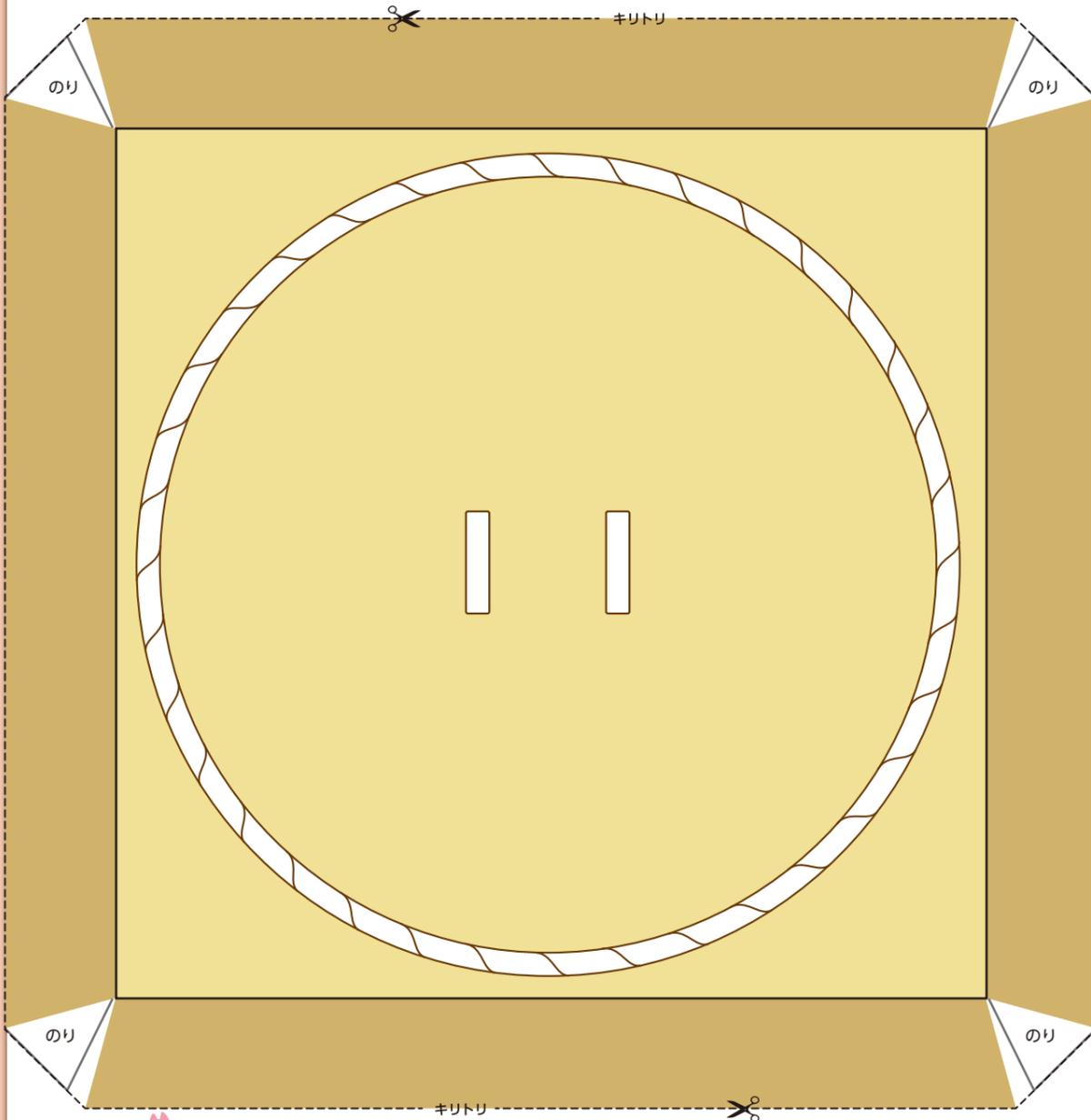
今回は、ご家庭で楽しめる制作物をご案内します。法人ホームページにて、データ公開をしていますので、そちらから印刷（A3印刷）

をして制作いただくか、もしくは本紙面を制作で使っていただき、掲載情報をデータから見ていただいても構いません。

ぜひお子様と楽しみながら作ってみてください！厚紙に貼っていただくと遊びやすいです。



データ公開ページはこちらからアクセスできます▶



とんとん相撲

作った力士を土俵の上に立たせます。
指先で箱を叩いた振動で相撲をとります。
振動で先に倒れた方が負けです。

今後の予定

子どもの家保育園

TEL 03-3761-1357

保育所体験や各種行事企画をしています。詳しくは、園ホームページをご確認ください。気になることや詳細を知りたい方は、電話にてお問い合わせください。
担当：畑内

ホームページ



千鳥さくら保育園

TEL 03-3750-4983

保育所体験や各種行事企画をしています。詳しくは、園ホームページをご確認ください。気になることや詳細を知りたい方は、電話にてお問い合わせください。
担当：田崎

ホームページ



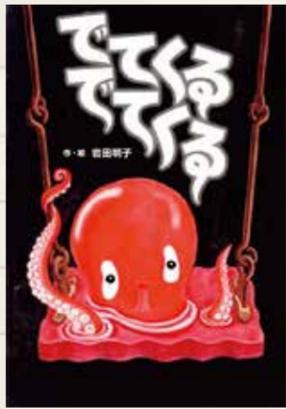
大森西第二保育園

TEL 03-3765-4116

児童館への出前保育・園庭開放など企画予定です。詳細につきましては、お電話もしくは、ホームページにてご確認ください。
担当：関口・三浦

ホームページ





絵本の紹介

題名: でてくるでくる

作・絵 岩田 明子

出版社 ひかりのくに

大好きな公園の広場にある遊具から色々な動物がでてくる場面が、子どもたちのワクワクする所なのかもしれません。絵本を読んで公園に行ったら、遊具を見ながら色んな想像が出来る楽しい絵本だと思います。(千鳥さくら/O)

保育Q&A



料理や掃除などの家事をする時、子どもを寝かしつける時に最近スマホでゲームやYouTubeなど「スマホ育児」が多いと保護者から良く聞きます。便利なのでつい使ってしまうが本当は良くないのでは？視力が悪くなる？と質問も貰うのでお答えしていきたいと思います。

スマホ育児の影響	こんなことに気を付けよう！
視力が落ちるのではないかと？	時間を決めて使うようにしましょう ※一日最長2時間。30分ごとに休憩。
言葉遣いや個性への影響は？	視聴する動画などは子ども任せにせず に大人がしっかりと選びましょう。
スマホ依存になるのでは？	玩具や戸外で大人と一緒に遊ぶ時間を 作るようにしましょう。 子どもの前での使用は極力避けていき ましょう。

「スマホ育児」は悪い事ばかりではありません。今の子どもたちはデジタル世代なので、知育アプリなどで学習につながることもありますし、適度に使用していくのが良いかと思えます。(大森西第二/T)

保健

子どもの便秘で困ったことはありませんか？



離乳食開始時、トイレトレーニング、小学校入学時期は便秘になりやすいと言われています。毎日の便の観察と生活習慣を見直し、便秘を予防しましょう！

便秘のサインは…？

- 排便が週に3回以下である
- お腹が張っている
- 排便時にお尻を痛がる
- 大きな硬い便が出る
- コロコロ便が数個ずつ出る

便秘を予防するために

- バランスの良い食事
- たくさん体を動かして、しっかり睡眠をとる
- ゆっくり排便できる時間をとる



食事の際は水分を多く摂る(甘い飲み物は逆効果)、食物繊維の多い食品(野菜・芋・豆・きのこなど)や発酵食品(納豆・ヨーグルトなど)を食べると便秘予防に効果があると言われています。



便秘かなと思ったら…

便秘のサインが見られる場合は、早めに小児科を受診しましょう。便秘と診断されたら、医師の指示に従い適切な治療を受けましょう。

(大森西第二/O)



おでん

手遊びうた

作詞・作曲: 不詳

おいしいおでんをつくります

トントントン

まんまるは だいこんさん

トントントン

さんかくは はんぺんさん

しかくは こんにゃくさん

トントントンとぐつぐつにれば

トントントンとできあがり パクッ

(子どもの家・T)



QRで動画を
みてみよう



編集後記

年が明けてお父さんお母さんと一緒に長いお正月休みを経験して、生き生きとした姿で登園してきた子どもたちを見ることができました。園では、各クラス風作りに取り組み、乳児クラスは近くの広場で、幼児クラスは多摩川の土手まで行って思い切り走って楽しんできました。進級まであと少し、どのクラスも一人一人が進級への期待が高められるような、働きかけをしていきたいと思えます。(千鳥さくら/O)

(千鳥さくら/O)

3月のレシピ

三色丼ぶり

材料

- (子ども2人・大人2人分)
- ・ご飯 …………… 500g
 - ・人参 …………… 40g
 - ・ほうれん草 …… 120g
- ①
- 鶏ひき肉 …… 150g
 - 砂糖 …………… 大さじ1/2
 - 醤油 …………… 大さじ1
 - 生姜 …………… 少々
- ②
- 鶏卵 …………… 2個
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - 塩 …………… 少々
 - 油 …………… 3g
- ③
- 醤油 …………… 小さじ1/2
 - かつお節 …… 5g

作り方

- ① ご飯を洗米して、炊いておく。
- ② 人参の皮をむき、千切りにして電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ③ ①の材料と出汁もしくは水100~120cc程度を鍋に入れ、へらなどでよく混ぜ合わせます。火にかけて、鶏ひき肉をほぐしながら色が変わり水分がなくなるまで煮詰めます。
- ④ ボールに②の材料を入れ、卵をほぐしながら混ぜ合わせます。フライパンに油をひいて、そんなに温まらないうちに流しいれ、炒り卵を作ります。火が通り火から下した後もしばらく混ぜておいてください。※くつつきやすいため。
- ⑤ ほうれん草を流水で洗い、ラップでくるんで、電子レンジで加熱。流水に取りさつと冷やしたらよく水分を絞り、食べやすい大きさにカットしていく。③の調味料と合わせおく。
- ⑥ 丼にご飯を平らに盛り付け、具材を彩りよく盛り付けて完成です！



(子どもの家・N)

