

切干大根サラダ

材料 4人分

- 切干大根 60g
- 人参 1本
- きゅうり 1本
- ハム 6枚
- 出汁 500ml
- ★ 砂糖 小2
- ★ みりん 小2
- ★ しょうゆ 大1
- マヨネーズ 大3
- すりごま 大2

作り方

- ① 水につけて戻した切干大根を3~4cmくらいに切って出汁で煮る
- ② 人参、きゅうり、ハムはせん切りにする
- ③ ①が柔らかくなったら人参、★調味料を加えて煮る
- ④ ③をザルにおいて水気を切って粗熱を取る
- ⑤ ④にきゅうり、ハム、マヨネーズ、すりごまを加えて混ぜ合わせたら出来上がり！

切干大根は大根を細切りにして天日干しにしたものです。乾燥させることで、甘味や旨味が増して歯ごたえのある食感になります。また、水分が抜けて栄養がギュッと詰まっています、食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルが豊富です。

煮物のイメージが強いですが、サラダや和え物にしたり、汁物に加えたりと様々な料理に活用できます。



<http://www.mukouharahoikuenn.com/>

少しずつ風も冷たくなり、朝や夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。保育園の子どもたちは寒さを感じる季節になっても元気いっぱい！園庭や公園で体を動かしたり、自然に触れたりして遊んでいます。体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいで予防対策を行いながら過ごしていきましょう😊

もくじ

- ・向原保育園について
- ・環境認識ってなに？
- ・向原保育園のメニュー紹介
- ・手作りおもちゃ vol.1
- ・わらべうたについて
- ・つぶやき



向原保育園
ホームページ

こんにちは向原保育園です

向原保育園では産休明けから就学前までの6年間の中で、乳児は育児担当制、幼児は異年齢混合保育を取り入れています。

一人ひとりの成長や発達に合わせて細やかに関わりながら、意欲を引き出し自分で考えて行動できるように助けています。

〈私たちが大切にしていること〉

- *互いを知り、人との関わりの中で考え、表現する
- *見て、聞いて、感じて、自分で行動できる
- *安心できる環境の中で、心身ともに健康に過ごす

大切にしていることが6年間の子ども自身のものとなるよう、育児担当制・異年齢混合保育・子ども主体のあそび・わらべうた・課業という方法を取り入れ保育をしています。

環境認識ってなに？

幼児クラスでは、わらべうた・体操・環境認識・文学・数・美術と6つの分野に分かれた課業という活動を行っています。

今回は、その課業のなかの「環境認識」について紹介したいと思います。

環境認識は自分を取り巻く環境のあらゆることがテーマになります(家族・仕事・交通・季節・動物・植物・素材等)。

環境を知るとは「世界を知るための基礎」としてとても大切です。興味を持ったものを手に取ってその価値を知り、守る気持ちを育てることが、その子のこれからの「見方・考え方」の基礎になります。子どもたちが世界の多様さ・美しさ・面白さに出会えるよう、その時のテーマに沿った具体的な体験の獲得を計画しています。

例えば、「植物」では、園庭や園の周辺にある植物を観察する・名前を知る。良く食べる野菜や果物を知る。野菜や植物を育て、成長・光や水の影響を知る。野菜や果物を調理して食べる。野菜や果物を売っているお店を訪問する。テーマに結びつく道具を用意して遊ぶ。体験したことを思い起こす・言語化する等、様々な活動を行い、経験や知識を深めていきます。

次回のNO.3では、〈数〉について紹介します。





手作りおもちゃ



保育園で人気のある洗濯のりを使用したウォーターボトルの紹介です。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



ウォーターボトル ～作り方～

空のペットボトルに水と洗濯のりを1:1程度の割合で入れ、ビーズやスパンコール、ラメなどを入れたらフタを閉めます。

*フタ部分を接着剤で固定しておく
安全に遊ぶことができます。



～ポイント～

*重さのあるウォーターボトルをしっかりと掴む・振る・左右の手で持ち替える等して遊ぶことで、遊びの中で子どもの発達（握力・腕や肩の筋力）を促すことができます。

*ペットボトルの選び方としては、潰しやすいものや柔らかいものだと形が崩れてしまいやすいので、比較的硬いものがオススメです。

*ペットボトルの大きさや入れる水の量はさまざまに作って用意しておく、子ども自身が好きなものを選んで遊ぶことができます。

*水に絵具や食紅を入れるときれいな色がつき、子どものイメージも広がります。洗濯のりを入れていることで中のビーズ等がゆっくりと動き、赤ちゃんもじっと目で追って楽しむことができます。



わらべうたについて

わらべうたは大人が作り教えるものではなく、子どもたちから生まれた、子どもたち自身のものです。昔から歌い継がれてきたわらべうたは子どもの心を豊かにし、くりかえし歌うことで情緒の安定にもつながります。大人にこもりうたを歌って寝かしつけてもらう、1対1であやしてもらう関係から、大人と体を動かしてあそび、さらには友だちと歌い動き、役を担う、その中で喜びを共にしたり我慢したり、ルールを守ったり、出来ないことを助けられたり努力したり…、あそぶ中で子どもたちの成長を促しています。

その音楽性が子どもに受け止められるのは、子どもが大人と一緒にその音楽の鼓動を自分のものとして感じることができるからです。そして、その鼓動は特に生後3年間、子どもがうたを聴くことによって、しっかりと自分のものへと培われていきます。



人の声の心地よさ

わらべうたは、楽器などで伴奏することなく、人の声のみで歌われています。子どもにとって人の声が一番心地よく感じられ、耳に自然と入ってきます。

日本語の獲得

日本語のイントネーションに合ったリズムや旋律になっているので、わらべうたを耳にすることで、自然と言語のリズム、イントネーション、発音の仕方を獲得し、日本語力を育てていきます。

無理のない音程

子どもが歌いやすいだけでなく、子どもの耳に聴き取りやすい、ド・レ・ミ・ソ・ラの5音のみで構成されています。



あそびの様子



乳児と幼児では、同じわらべうたでも遊び方に変化があり、年齢が上がるにつれ遊び方のバリエーションや一緒に遊ぶ人数が増えていきます。

乳児のわらべうたは基本的に1対1。大人と向かい合ったり膝に乗ったりして一緒に遊びます。2歳児クラスになると、小さな集団で遊ぶこともあります。幼児では1対1で行うこともありますが、より大きな集団となり、しぐさ遊び・役交代・門くぐり・つかまえ鬼・問答など、遊び方の種類やそのなかでの音楽的ねらいも増えていきます。みんなで手を繋ぎ輪になって歌ったり、鬼ごっこをする時に鬼をわらべうたの鬼決めで決めたり…。子どもたちが自発的に歌い、遊びが始まる姿も見られています。



つばやき

子どもの頃、大縄跳びが苦手でした。冬の時期になると「縄跳び大会」があり、体育の授業も休み時間もクラス全員での大縄跳びの練習に当てられ、毎日憂鬱な思いがありました。

小学6年生になり最後の縄跳び大会で、クラス一丸となって優勝を狙うと意気込んでいました。けれど、何度練習をしても私の番で流れが止まり、申し訳なさや恥ずかしさで本番が怖くなりました。その気持ちを数名の友達に話すと、放課後一緒に練習をしてくれるようになりました。初めは5人、次第に人数が増え、クラスの半数が集まってくれました。私が苦手なことに対して熱心に教えてくれる友達のためにも「何とか跳べるようになりたい」と思い練習を重ねました。ついに続けて跳べるようになった時、友達が自分のことのように喜んでくれた姿を見て、子どもながら嬉しく感動したことを覚えています。今でも「人のために自分ができることをしたい」という気持ちを思い起させてくれる思い出です。

