

# ベベ通信

2022年12月





早いもので2022年も残すところ1か月となりました。

昨年より行動規制が緩和され、旅行や帰省がしやすくなり、年末年始も感染対策を行いながら、にぎやかな時間が増えそうで、楽しみです。

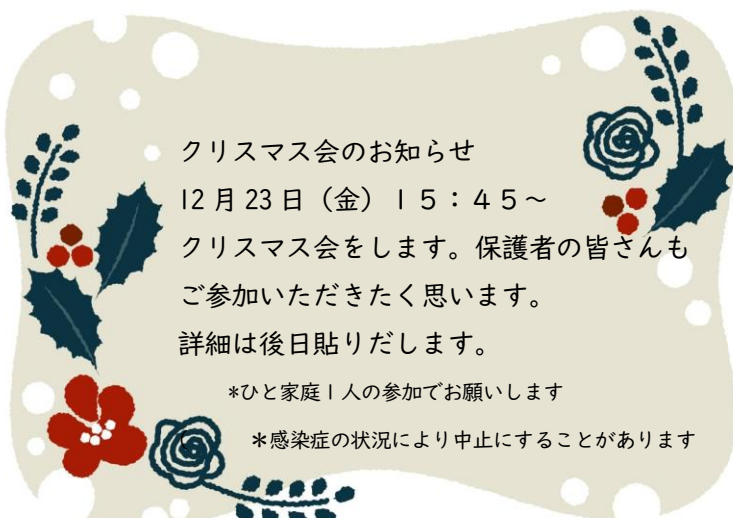
街中にもイルミネーションが増え、子どもたちも見つけて喜んでます。

先月より保育参加を始めています。すべていつもの園の姿を見てもらうことは難しいですが、集団の中でたくましく生活している子どもの姿を想像していただけたらと思います。

年末に向けて寒くなっていくと思いますが、寒さに負けず戸外で十分に身体を動かし、元気に新年を迎えたいですね。

### 今月の予定

12日(月) 健診・身体測定  
避難訓練  
23日(金) クリスマス会



### クリスマス会のお知らせ

12月23日(金) 15:45~

クリスマス会をします。保護者の皆さんもご参加いただきたく思います。

詳細は後日貼りだします。

\*ひと家庭1人の参加でお願いします

\*感染症の状況により中止にすることがあります

12月29日(木)~1月3日(火)まで休園です。新年は4日(水)より開園します



1日 3歳

3日 3歳

運営会社HP (通信が掲載されています)

[べべ・ア・パリ保育園 \(fes-nsy.com\)](http://fes-nsy.com)

Instagram

[https://www.instagram.com/bebes\\_a\\_paris\\_eu/](https://www.instagram.com/bebes_a_paris_eu/)

## 【保健だより】 会社看護師より情報を共有し作成しています

先月の検診時には特記事項はありませんでした。

地域では、胃腸炎・新型コロナウイルスも増えてきたということでした



### 感染症の季節を乗り切りましょう！

#### 前日から……



##### 24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

##### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

#### 朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

##### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

##### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



## せきで眠れないときは……

### 1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



## 『日曜日のはじめちゃん』

クリハラタカシ 著／名久井直子 装丁  
定価1,540円(税込)  
22×19cm / 72ページ  
小学低学年から

### 内容紹介



はじめましてのはじめちゃん。はじめての人生は、はじめてのことばかり。小さなはじめちゃんとママ(はじめちゃんのママとパパのこと)がいつもの暮らしの中で発見してゆくはじめてのおもしろさがゆったりと描かれます。休日ののんびりした空気を吸い込みながら、魔法があった“はじめての日々”と一緒に楽しみませんか。雑誌「母の友」で連載された1ページ完結のマンガえほん集。本を開けばそこは日曜日!

月刊誌と一緒に入ってきた絵本の広告に載っていたものです。子どもとの生活の中で、子どもが会う「初めて」に、両親も一緒に気づきなおす、というような内容のようです。本そのものより、紹介文の一節にヒットしました。

『大人の自分からしたら当たり前のことも、まだトライ&エラーの少ない子どもにとっては初めてのことからトンチンカンな理解や思い込みが多かったりします』

自己形成、自己主張真ただ中の乳児期の子ども達を表現するのにピッタリ!だと思いました。

子ども達には申し訳ないけれど、『トンチンカンな理解や思い込み』これが本当に多い。(そう思いませんか?)

トンチンカンな理解や思い込みなのですから、私たち大人が理解できないような行動も致しかたないのかもしれない。

反対に、これこそ子どもにしたら大人の勝手な思い込み。経験の少ない子どもたちにとっては、トンチンカンと言われても、思い込みだといわれても、『今』はそれが全て。

「なんで大人は理解してくれないんだ!」と子どもたちも思っているんでしょうね。

当たり前が違うのだから、お互い理解し合えないことがあっても、これもまた当たり前。

トライ&エラーです。

トライ&エラーから学ぶのは、子どもだけの特権ではなく、大人だって同じです。怒ったり、叱ったり、理解してあげられず火に油を注いでしまうような状況になっても、

「どうしたらよかったんだろう?」と考えるには、トライ&エラーするしかない、と思います。

「じょうずな叱り方」「じょうずな褒め方」様々な情報が出ていますが、情報通りになんていかないものです。情報通りにいくわけがない、という『世界一役に立たない育児書』(白泉社 かねもと著)にも出会いました。読み進めるのが楽しみです。(ご興味のある方お貸しします)

その子のことはその子にしかわからない。子どもの保護者にしかわからない。

そして、子どもたちは保育園という社会でたくましく生活しています。

保育参加で垣間見ていただけたらと思います。

トライ&エラー、一緒に頑張りましょう!







## ふれあいあそび

子どもと大人、子ども同士でふれあい遊びを楽しんでいます。わらべ歌に合わせてスキンシップ、ふれあうことで気持ちを合わせるような姿、異年齢でも遊び合う姿がほほえましいです。



### おふねはぎっちらこ

おふねはぎっちらこ ぎっちらこ ぎっちらこ  
波にゆられてゆらゆら動く おふねは本当におもしろい  
ぎっちらこ ぎっちらこ ぎっちらこぎっちらこぎっちらこ

二人で手を繋ぎ向かい合わせになり歌いながらお船を漕ぎます。

「〇〇ちゃん一緒にやろう！」と誘って子ども同士が向かい合わせになっています。

小さい子は手の向きを考えながら繋ぐのは難しいのですが大きい子が教えてくれてうまく繋いでから始めています。二人でテンポを合わせて漕がないと上手く漕げないので息を合わせて

「ぎっちらこぎっちらこ」と漕いだり「ゆらゆら～」と揺れたりしています。

目を合わせてニコニコしたり声を出して笑ったりしながらとても楽しそうです。



### きゅうりができた

①きゅうりができた きゅうりができた きゅうりができた さあたべよう

②塩ふってパッパパ 塩ふってパッパパ 塩ふってパッパパ パッパッパ

③板ずりキュキュキュ 板ずりキュキュキュ 板ずりキュキュキュ キュキュキュ

④トントン切ってね トントン切ってね トントン切ってね トントントン



ゴロンと横になった子どもの身体に触れてリズムカルな歌に合わせてきゅうりの塩もみを作ります。身体をくすぐったりトントンと切ったり子ども達は大喜びです。

「きゅうりやって～」と大人にリクエストをして順番待ちしています。歌が始まると次から次へと寝ころがる子も多く大人の手が足りない程です。最後は手を合わせて「いただきま～す」ときゅうりを一緒に食べるようにくすぐられ大はしゃぎです。



### むっくりくまさん

むっくりくまさん むっくりくまさん あなのなか  
ねむっているよぐーぐー ねごとをいって むにゃーむにゃ  
めをさましたら めをさましたら たべられちゃうよ  
「くまさん くまさん おきてー」

くま役とにげる役を決めて目をつむってしゃがんでいるくまさんの周りに手を繋いで回ります。歌が終わると「にげろ～」とくまさんに掴まらないように逃げる遊びです。ルールをなんとなくわかっている子もいますが、わからない子も手を繋いでグルグル回ったり逃げるところだけを一緒に楽しんだりしています。



### バスに乗って

- ① バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！ バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！  
そろそろ右へまがります 3. 2. 1. うわ～
- ② バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！ バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！  
そろそろ左へまがります 3. 2. 1. おお～
- ③ バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！ バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！  
そろそろでこぼこ道です 3. 2. 1. ああ～
- ④ バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！ バスに乗ってゆられてる ゴー！ゴー！  
そろそろとまります 3. 2. 1. とうちゃく！

大人は座って足を伸ばしのばした足の上に子どもが乗ってバスが出発します。2人乗りや3人乗りのバスの時もあります。歌に合わせて右や左に曲がったり、大人気はでこぼこ道。大人のひざの上ではずんで大喜びです。北上野児童遊園のきゅうりベンチでも友だち数人できゅうりベンチに跨り「ゴー！ゴー！」と片手を挙げてきゅうりバスに乗り歌っています。



## えほん

お気に入りの絵本が見つければ何度も繰り返し読んでいます。一人で1ページ1ページを丁寧にめくりながらじっくりと見ている子、絵本をめくりながら指を指して声にしながらか見ている子、内容を覚えていて話しながら見ている子もいます。

11月に子ども達に人気だった絵本を紹介します。

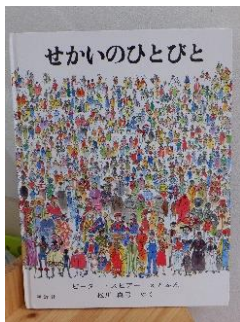
『にんげんはたべたものからつくられる』 文/竹村俊子 絵/木月すみよし 発行：ナート



食べたものが身体を作っていくことを教えてくれる絵本です。〇〇を食べたら・・・どうなるのかな？と次のページを開くおもしろさがあります。最後の「スーパーミラクルウルトラパーフェクトマン」は様々な食材が身体の中に溢れている様子をダイナミックに描かれていて子ども達は釘付けです。「ラーメンもあるね」「野菜もあるね」と身体になっている食材を指差しながら言葉にしています。

『せかいのひとびと』

文・絵/ピーター・スピーアー 訳/松川真弓 発行：評論社



わたしたちが住んでいる地球にはどんな人達がいるのだろうか？世界にはさまざまな民族、風習、言語、文化などがあることを絵と文で綴られています。地球にはこんなにも自分たちとは違った人たちがいることを初めてこの本で知った子もいると思います。子どもたちにとっては少し難しい文章や内容ですが興味を持って真剣な眼差しで見つめイラストに興味を持ち「これは何？」「何つけてるの？」など大人とのやりとりをしながら本を楽しんでいます。

『うちのかぞく』

文/谷口國博 絵/村上康成 発行：世界文化社



子どもたちと歌いながら一緒に楽しめる絵本です。かあちゃん、とうちゃん、ばあちゃん、にいちゃん、ねえちゃん、じいちゃんの特徴がくすっと笑える面白さがあり子ども達も笑いながら歌っています。最後は家族みんなが笑ってぽかぽかになって幸せな気持ちになれます。



上の2冊は乳児には難しいないようですが、絵を見て興味を持っています。特にバジルたちの想像力にヒットして「なんで？ どうして？」のやり取りが増えたように思います。





## ボール遊び

山伏公園の広いグラウンドでボール遊びをしています。ボールは柔らかく子ども達が持つのにはちょうど良い大きさです。ボールを持って歩いたり、投げたり、転がしたボールを追いかけたり。足で繰り返し上手に蹴ってサッカーもしています。大人が上に高く上げたボールをキャッチしたり、キャッチボールをしたりして遊んでいます。



## 成就院

散歩で成就院に行きました。ハロウィンを思い出し「おばけいるかな～」とおばけ探しが始まり境内のあちこちの探検です。石の階段は足をそっと上げて登ったり下りたり。坂道はゆっくり下る子もちょっぴりスピードが上がるのを楽しみながら降りる子もいます。境内には魅力的な場所がたくさんあり子ども達はそれぞれ気に入った場所で遊んでいます。石のうさぎさんを撫でてかわいがったり、シャボン玉をしたり、小石の上に寝転ぶのも気持ちよさそうです。





# bebe's kitchen 12月

この時期にしては温かい日が続きましたが、急に冷え込みはじめ、いよいよ寒い季節になってきました。年末に向けて楽しみな行事も待っているの、子どもたちの身体が冷えないような、温まる食事を作っていきます！

## 冬至について

今月の冬至は、先月紹介した二十四節気の立冬から立春までの冬のちょうど真ん中にあたります。

今年は 12/22 日が冬至で、冬至とは 1 年で太陽が出ている時間が最も短い日のことです。次の日からはだんだん太陽の出ている時間が長くなる、太陽の力が強まっていくため、冬至は太陽の力が再び甦る日・運気が上昇する日とされているため、運を呼ぶ食べ物を食べるようになったそうです。

### ●「ん」のつく食べ物を食べる

冬至には、「ん」が付くものを食べると「運」が良くなると言われていました。かぼちゃは西日本では「南瓜(なんきん)」というので「ん」のつく食べ物になります。そのほか、れんこん、ぎんなん、かんてん、うどん、にんじん、きんかん。名前に「ん」が 2 つつくこれらの食べ物は、「ん＝運」が重なることから特に縁起が良いといわれています。ベベでは「かぼちゃあずき」を出します。「冬至かぼちゃ」や「いとこ煮」ともいわれます。かぼちゃもあずきも甘いので、子どもたちに気に入ってもらえたら嬉しいです。



### ●ゆず風呂に入る

香りの強いものは邪気を祓うと考えられおり、ゆずを「融通」、冬至を「湯治」にかけて、冬至の日にゆず湯に入るようになったとされています。

ベベではすまし汁に入れてゆずの風味を感じてもらいたいと思っています。

## 旬の野菜

### ●だいこん



根の部分は淡色野菜で水分が多く栄養価は低いのですが、葉の部分は緑黄色野菜になります。葉はビタミン C や E、カリウム、カルシウムを多く含んでいて、特に豊富なのは β-カロテン(ビタミン A)です。

葉がついている場合、捨てないで食べたほうが栄養をいっぱいとれますね。少し硬めな葉っぱなので、口触りが気になる方は油で炒めるか、細かく刻んでおみそ汁などに入れると食べやすいと思います！葉つきのだいこんを 1 本買うのは大変だと思いますが、土の中でできる野菜は体を温めるともいわれているので、見つけたらぜひ購入してみてください！  
ベベでは「ぶり大根」や「おろし煮」などでたくさんの大根を入れてみました。味がしみておいしく食べられると思います！

玄関横におすすめレシピを用意しています！

今月は「米粉せんべい」、「おかかマヨごはん」、  
「白菜と豚ひき肉のあんかけ丼」、「水菜とツナのサラダ」です！



2022年12月の献立

ベベ・ア・バリ保育園東上野(完了食)

日付	曜日	献立名	材料	おやつ		栄養価	
1	1	木	ごはん 鶏のしょうゆ焼き キャベツの磯あえ ズッキーニと油揚げのみそ汁 くだもの	米 鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、本みりん、風味糖、片栗粉、米油 キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、焼きのり ズッキーニ、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、麦みそ バナナ	お茶 なめこのあんかけうどん	麦茶（浸出液） 干しうどん、鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、なめこ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、片栗粉	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 4.9 g カルシウム 44 mg
2	1	金	ごはん ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ ブロッコリーのミルクスープ くだもの	米 豚肉(もも)、たまねぎ、しめじ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、風味糖 レタス、きゅうり、米酢、食塩 ブロッコリー、にんじん、牛乳、水、洋風だしの素、食塩 いちご	豆乳 ココアバターサンド	無調整豆乳(飲用) 食パン、ココア（ビュココア）、風味糖、バター	エネルギー 324 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10 g カルシウム 107 mg
3	1	土	ごはん 鶏と白菜の重ね蒸し さつまいもの甘煮 ピーマンとごぼうのみそ汁 くだもの	米 鶏もも肉、しょうが、酒、食塩、はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん さつまいも、しょうゆ、風味糖、かつお・昆布だし汁 ピーマン、ごぼう、かつお・昆布だし汁、麦みそ バナナ	牛乳 じゃが芋のガレット	牛乳 じゃがいも、チーズ、小麦粉、米油	エネルギー 316 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.1 g カルシウム 142 mg
5	1	月	ごはん 鮭のクリームスパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー なすのトマトスープ くだもの	スパゲティ、米油、さけ、酒、エリンギ、にんじん、たまねぎ、牛乳、洋風だしの素、食塩、米粉 ほうれん草、にんじん、コーン缶、米油、食塩 なす、さつまいも、ホールトマト缶詰、水、洋風だしの素、食塩 りんご	お茶 梅おかかごはん	麦茶（浸出液） 米、うめ干し、こんぶ（だし用）、かつお節、黒ごま、煮干し粉	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.6 g カルシウム 100 mg
6	2	火	親子丼 ひじきの煮物 さといもとキャベツのみそ汁 くだもの	七分つき米、鶏もも肉、たまねぎ、干しいたけ(スライス)、卵、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁 ひじき、にんじん、しょうゆ、本みりん、風味糖 さといも、キャベツ、かつお・昆布だし汁、麦みそ みかん	豆乳 チーズボール	無調整豆乳(飲用) とろけるチーズ、万能ねぎ、片栗粉、小麦粉、ベーキングパウダー、食塩、かつお・昆布だし汁、かつお節、あおのり、米油	エネルギー 324 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.8 g カルシウム 104 mg
7	2	水	ごはん 豚肉じゃが チンゲン菜の白和え お麩のトマトみそ汁 くだもの	米 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、風味糖 チンゲンサイ、にんじん、木綿豆腐、ごま、しょうゆ、風味糖 焼ふ、ねぎ、ホールトマト缶詰、かつお・昆布だし汁、麦みそ なし	牛乳 いちごジャム蒸しパン	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、米油、風味糖、いちごジャム	エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 162 mg
8	2	木	ごはん ぶり大根 なす田楽 白菜のゆず風味すまし汁 くだもの	米 ぶり、だいこん、しょうが、酒、しょうゆ、本みりん、風味糖 なす、麦みそ、水、風味糖、米粉 はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ゆず果皮 バナナ	牛乳 かぼちゃあずき	牛乳 かぼちゃ、あずき（ゆで）、風味糖	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.7 g カルシウム 103 mg
9	2	金	きのこのミルクカレーライス 焼じゃがいも ゆでブロッコリー レタスのコンソメスープ くだもの	米、豚肉(もも)、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、牛乳、米粉、カレー粉、洋風だしの素、食塩、中濃ソース、しょうゆ じゃがいも、米油、食塩 ブロッコリー にんじん、レタス、だいこん、水、洋風だしの素、食塩 いちご	豆乳 ジンジャーマンクッキー	無調整豆乳(飲用) 無塩バター、風味糖、卵(黄)、しょうが、小麦粉、牛乳	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 84 mg
10	1	土	ごはん 肉団子と野菜の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうが、酒、食塩、片栗粉、ねぎ、にんじん、だいこん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、片栗粉 木綿豆腐、カトわかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、麦みそ バナナ	牛乳 人参あんのおやき	牛乳 小麦粉、米油、食塩、にんじん、風味糖	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 134 mg
12	2	月	ごはん 鶏のおろし煮 ごまきんぴられんこん 小松菜のみそ汁 くだもの	米 鶏もも肉、食塩、かつお・昆布だし汁、だいこん、しょうが、しょうゆ、酒、風味糖 れんこん、にんじん、米油、しょうゆ、風味糖、ごま ごまつな、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、麦みそ りんご	豆乳 りんごのヨーグルトケーキ	無調整豆乳(飲用) りんご、小麦粉、ベーキングパウダー、風味糖、ヨーグルト(無糖)、米油、レモン果汁	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 94 mg
13	1	火	二ろみそラーメン 巻きチャーシュー ブロッコリーと押し大豆のナムル くだもの	生中華めん、米油、もやし、にら、にんじん、コーン缶、水、中華だしの素、麦みそ、食塩、煮干し粉 豚肉(ロース)、酒、しょうが、しょうゆ、酒、風味糖、小麦粉、米油 ブロッコリー、にんじん、ゆで大豆、ごま油、しょうゆ みかん	お茶 ひじき五目ごはん 煮干し	麦茶（浸出液） 米、鶏もも肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ひじき、こんぶ（だし用）、しょうゆ、酒、本みりん いわし(煮干し)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 82 mg
14	1	水	ごはん ツナ卵焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 かぶのそぼろみそ汁 くだもの	米 卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、風味糖、食塩、酒、しょうゆ 切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん かぶ、かぶ・葉、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、麦みそ、片栗粉 なし	牛乳 さつまいもの茶巾しぼり	牛乳 さつまいも、風味糖	エネルギー 308 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.5 g カルシウム 150 mg

\* 仕入れにより献立を変更する場合があります。

\* サイクルメニューの関係により、献立表の日付が前後することがあります。確認の際はお気をつけください。

ベベ・ア・パリ保育園東上野

台東区東上野 3-8-7 矢口ビル1階

03(5826)4421