



チェリー通信 9月号

イベント情報

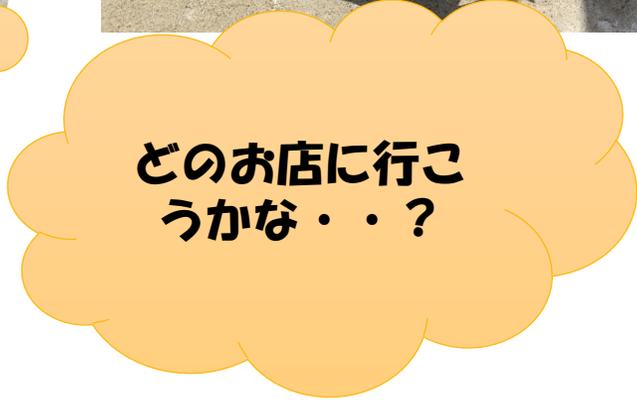
●引き渡し避難訓練

9月30日（金）に引き渡し避難訓練があります。

災害時に第2避難場所（泉区役所区民広場）に避難移動し、その場へのお迎えやお子さんの引き渡し手順などを確認いたします。

お仕事のご都合などもあるかと思いますので任意参加とはなりますが、ご都合のつくご家庭はぜひご参加ください。

※その他園行事等については“おがスマ”イベントページからご確認ください。



4日間にわたって開催された夏祭り！
今年度はコロナの影響で7月から8月に延期されて
しまいましたが、無事開催することができました。

出店の売り子はカシオペアのお友達！
お客さんは日ごとに年齢、クラスを分けて
参加。

少人数でじっくりと選びながら、時には好
きなものを何度も何度も繰り返して・・・





夏の暑さや、お神輿、かき氷の冷たさ、わたあめの匂い、限られた時間の中で何をしようか迷い、選ぶ楽しみ。

そこに理由は無くても共有できる“お祭りの雰囲気”は子どもたちにも感じて楽しんでほしいですね。



教えて上田先生！～おすすめレシピ～

泉チェリーこども園栄養士の上田先生におすすめレシピとそのポイントを解説していただきます。

私のおすすめを
ご紹介します！



えびカレー
(アレンジレシピ!?)

チーズサラダ



えびカレー

「えびカレー」

- ①人参は厚めのいちよう切りにする。
- ②じゃがいも・玉ねぎ・ピーマンは一口大に切る。
- ③えびは一度、別の鍋で茹でる。
- ④鍋で野菜を煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、茹でたえびを加える。
- ⑥⑤にカレールウを入れ煮込んだら出来上がり！



ウチの子はこのくらいかしら？

別々に茹でるのが大切！



※ポイント
定番カレー（豚肉、鶏肉など）とはひと味違うカレーです。えびが苦手なお子さんもカレーに入れることで食べやすくなります。



※アレンジレシピ
豚肉、鶏肉の代わりにウィンナーを使用したカレーです。こちらは9月の給食に出ますのでおたのしみに～



チーズサラダ

「チーズサラダ」

- ①ブロッコリーは一口大の大きさに切る。
- ②きゅうり・人参はいちょう切り。
- ③野菜はそれぞれ一度茹でて冷ます。
- ④コーン缶・チーズを混ぜる。
- ⑤砂糖・酢をよくかき混ぜチーズサラダと混ぜて出来上がり！

サイズや厚さをそろえると茹で上がり触感ワンランクアップ！



※ポイント
チーズに塩気があるので砂糖・酢と和えるだけでドレッシング代わりになります。
野菜にチーズを混ぜることで食べやすくなります。

発見！ワンポイント

子どもは感覚に対する欲求がある！？

園でもご家庭でも、お子さんが走り回ったり、何かに上ったり、寝転んだり・・・「今はやってほしくないなあ・・・」という場面でもやってしまうお子さんいらっしゃいますよね。
(落ち着きがない子なんて言われてしまうことも・・・)

これはただ悪ふざけをしてるわけではなく（悪ふざけの場合もありますが・・・）お腹が空いて食べたり、眠くなって寝るの同じように、速度や落下、不安定さなどの感覚刺激を求める欲求に対する行動の可能性があります。

大人でも自転車に乗って気持ちよく感じたり、トランポリンがおもしろく感じたりしますよね？それと同じですが、子どもの場合はいろんな感覚刺激に対して経験が浅いのでより簡単な動きで得られる刺激に対してもやりたくなくなってしまいます。

そんなとき、大人はついつい「静かにしなさい！」「座りなさい！」「走っちゃだめ！」など静止、抑止をしてしまいますよね。

お気持ちよ～くわかります（笑）



しかし、子どもは感覚刺激に対する欲求を強くもっているので静止、抑止されたままだとどんどんストレスだけが高まり、時にそれが爆発してしまいます。こうしたサイクルに陥ると子どもはもちろんストレスですし、大人としても困ってしまいますよね・・・

この欲求は、食欲に例えたように、時間をおいて解消したり、我慢できるようになることを目指すのではなく、ご飯を食べてお腹を満たすように、たくさん感覚刺激を入れてあげると満たされていきます。

・・・じゃあ大人の困る場面でも好き勝手に走り回らせたりしなくてはならないのでしょうか・・・？

もちろん、自由に走り回ったり、寝転んだり、時にはよじ登ったりできる時間や場所をどこかで用意してあげることが大切ですが、危険があってできない、時間が無くてやらせられない、周りに迷惑をかけてしまうので止めなければならないときはあると思います。





そんなときは体に触ってマッサージのようにしてあげたり（こちょこちょでもいいですよ）お子さんの体を支えながら揺らしてあげたり（お子さんが嫌がらないように💧）すると効果的です。



わかりやすい方法だと高い高いや抱っこ、肩車などもおすすめです。これって、腕や腰がつかれるので大人は嫌煙しがちですが、ほんのちょっとだけトライしてみてください。

毎日、毎回でなくてもよいので、お子さんの感覚に対する欲求がちょっとでも満たされると、大人が困ってしまうような行動が少し減るかもしれません！

先生にインタビュー

今回は3人の先生にインタビュー。

①保育者としてのキャッチフレーズ ②特技 ③保育で大切にしていることの3つについて答えていただきました！



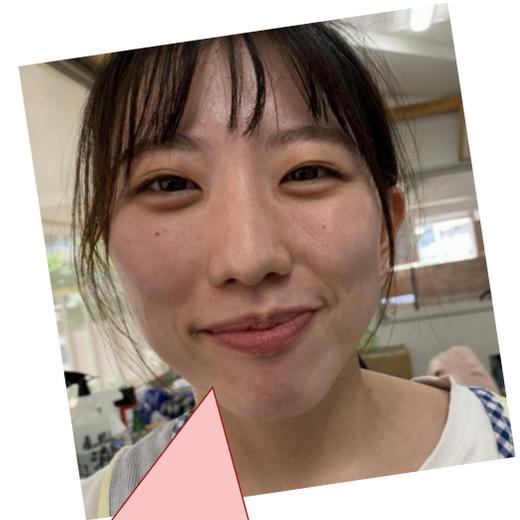
こぐま担任 井上佳代先生

- ①お母さんの真心で頑張ります。
- ②ピアノ、ウクレレ（練習中）。
- ③「うれしい」「楽しい」「悲しい」いろいろな気持ちを子どもたちのそばで感じる。



アンドロメダ担任 佐藤広大先生

- ①子どもと全力で向き合う。
- ②走ること、絵をかくこと。
- ③子どもの思いを受け止めて信頼関係を作る。



くじゃく担任 鈴木朱里先生

- ①子どもみたいな保育教諭。
- ②バスケットボール。
- ③子どもの楽しいという気持ちを尊重すること。