



# 子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙



発行：葛飾区子育て支援部保育課 03-5654-8296

「子どもと何をしてあそんだらいいの？」と疑問に思ったことはありませんか？保育園には生活の中に歌があふれています。その中で手軽に歌えて楽しめるわらべうたをご紹介します。ぜひ、お子さんと楽しんでみてください。

## 歌って遊んでふれあって 親子のつながり深めよう

### ♪ だるまさん ♪

0・1才  
向け

♪だるまさん だるまさん  
にらめっこしましょ  
わらうとまげよ  
あっぴっぴ～



思いっきり変な顔をして  
赤ちゃんを笑わせ  
ちゃおう！



### ♪ いっぽんぼし ♪

2・3才  
向け

♪いっぽんぼし こちょこちょ  
たたいて つねって  
かいたんのぼって～  
こちょこちょ



歌に合わせてやさしく  
たたいたりつねったり  
してみよう！

4・5才  
向け

### ♪ なべなべそこぬけ ♪

♪なべなべ そこぬけ～  
そ～こが ぬけたら  
かえりましょう



大人は膝をついて、子どもと背丈をあわせよう！  
無理に引っ張ると腕が抜けてしまうので注意！

### Point 1

お子さんの顔を見ながらゆっくりと。赤ちゃんはお母さんの声と笑った顔が大好き♡歌うことで自然と笑顔になれます。

### Point 2

触ったり、くすぐったりして、もっと笑顔を引き出してみましよう。



わらべうたは音感や言葉の発達にも良いといわれています。歌いながら手を動かすことで指先の動きやリズム感もアップ♪親子でお気に入りの一曲を見つけて楽しんじゃおう！





# 元気いっぱいコーナー



夏 保育園ではこんな楽しいものを作って遊んでいます！

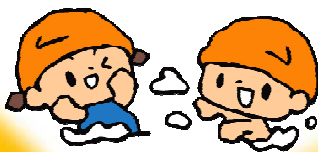
## ペットボトルシャワー



～作り方～

- ① ペットボトル、千枚通し、油性ペンを用意します。
- ② ペットボトルに油性ペンで好きな絵を描いたら、きりで底や周りに穴を開けます。
- ③ お水を入れたら、ペットボトルシャワーの出来上がり！

開放的な季節、体をいっぱい動かして遊びたいですね。  
葛飾区の中にも楽しく水遊びができるプールや公園があります。  
是非行ってみてください！



3歳以上でおむつがとれているお子さんは利用できます。

### 奥戸総合スポーツセンター 温水プール館(有料)

〈利用時間〉

- ・屋内プール(通年)  
AM9時～PM9時
- ・屋外プール(7月～9月中旬)  
AM9時～PM6時30分
- 〈休館日〉
- ・毎月第3水曜日(7・8月は無休)

### 水元総合スポーツセンター 温水プール(有料)

〈利用時間〉

- ・屋内プール(通年)  
AM9時～PM9時
- 〈休館日〉
- ・毎月第2水曜日(7・8月は無休)

小さなお子さんには  
こんな公園も  
おすすめです♥

小菅東スポーツ公園  
噴水や滝、ジャブジャブ池が魅力的！



水元スポーツセンター公園  
水遊びができるせせらぎがあります！





# もいもいクッキング



## キラキラスープ☆≡

<<材料4人分(大人2・子ども2)>>

・水	600cc
・だし昆布	6g(3cmくらい)
・かつお節	10g
A [・食塩	一つまみ
・醤油	少々
・人参	1/4本
・オクラ	20g(3本くらい)
・素麺	20g

お手伝いポイント!  
型をぬいてみよう



~つるつるサッパリ食べやすい!~

<<作り方>>

- ① 水に昆布とかつお節を入れて出汁をとる。  
Aを加え、味を調える。
- ② 人参は輪切りにし、下茹でしたら、星型に抜く。
- ③ オクラは茹でて小口切りにする。
- ④ 素麺を茹でる。
- ⑤ お椀に②~④を盛り付けたら①を注ぐ。



いろんな型で  
かわいくアレンジ

## 甘辛焼じゃがもち

~お子さんたちに大人気!~

<<作り方>>

- ① じゃが芋は皮を剥き、小さく切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 柔らかくなったじゃが芋のお湯を捨てて潰す。  
じゃが芋が温かいうちに片栗粉と米粉をよく混ぜこねる。
- ③ じゃが芋を4つに分け、丸めて平らにする。
- ④ サラダ油をひいたフライパンで、中火できつね色になるまでじっくり焼く。
- ⑤ Aを鍋に入れ、かき混ぜながら立たせる。  
とろみがついたら酢を加える。
- ⑥ 焼いたじゃがもちに⑤をかける。

<<材料4人分(大人2・子ども2)>>

・じゃが芋	200g(中サイズ2個)
・片栗粉	大さじ3
・米粉	大さじ1

~甘辛たれ~

A [・水	100cc
・砂糖	大さじ2
・醤油	大さじ2
・片栗粉	小さじ1
・酢	少々(1、2滴)

もっちもち



お手伝いポイント!  
丸めてみよう



ころころ~



暑い夏！

# 公立保育園では こんなことを行っています！

## 熱中症の対策

乳幼児は、大人よりも熱中症になりやすいので、気を付けましょう。

### ◎子どもの特徴

- ・大人より暑さに弱い
- ・照り返しの影響を受けやすい
- ・自分では予防策がとれない



### ◎保育園で気を付けていること

- ・朝、専用の計測器で暑さ指数を計測し、指数が31度を超えていないか確認してから、戸外あそびをしています。遊んでいる間も、随時計測しチェックを行います。
- ・水分補給(麦茶、水)をこまめに行っています。
- ・顔色や汗のかき方、動きが緩慢になっていないかなど、子どもの様子の変化に気を付けています。

## 虫よけスプレー作り

公立保育園では、子どもに優しい天然由来成分で、虫よけスプレーを作っています。

レシピをご紹介しますので、お試しください。

### 【材料】

- ★精製水(水・ミネラルウォーターでも可)  
…100ml
- ★ピネガー(穀物酢でも良いが少し匂う)  
…10ml
- ★ハッカ油(薬局で購入できます)  
…5~10滴

これらを混ぜ、スプレー容器に入れて冷蔵庫にて保存。1ヶ月くらいもちます。

子どもの皮膚に直接かけずに、衣服や帽子などにかけてみましょう。



## 楽しいフール・水あそびのために…

暑〜い夏の楽しみと言えば、やっぱりプールや水あそびですね。公立保育園では、楽しく安全に遊べるよう、こんなことに気を付けて行っています。

- ◆塩素消毒…プールの大きさに合わせた消毒をしています。
- ◆水温・気温の計測…合計して50度以上で入ることができます。
- ◆日よけの設置…熱中症予防の対策として、炎天下でのプール・水あそびは控えています。
- ◆暑さ指数の計測…計測器を用い、31度以上の場合は控えます。
- ◆プール監視係の配置…事故のないよう、監視係として見守る職員を決めてプールあそびを行っています。

