

# 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



お外であそぶのもいいけれど、お家の中でも体を動かす事ができますよ！

特別な道具がなくてもOK！お家で簡単に出来て、子どもの発達にもGOODなあそびを紹介します。

## 親子で体を動かして

## 心も体も元気モリモリ！！



### しがみつき遊び

筋肉・関節の使い方と  
バランス感覚 UP！



レベル  
UP!

赤ちゃん子ザルに  
なったイメージで！  
大人は手を離して

30秒キープできたら◎

大人の首に手を、  
足を腰にまわして。  
しがみついたまま、  
30秒キープできる  
かな？

### 背中を歩こう

ゆっくりね

親がうつ伏せになり、  
その上を子どもが  
はだして歩きます。  
転んでも危なくない  
よう注意してね。



レベル  
UP!



バランス感覚と体を  
コントロールする力が  
UP!

慣れてきたら  
難しい脚の上に挑戦！

### かくれんぼ

お家の中でもできて、  
子どもは大好き！

上手にかくれるために  
自分の体のサイズを  
学習することにも  
つながるよ。



じっと動かす  
がまんすることで  
集中力 UP!

お家だからこそ  
出来る事もいっぱいありますね。

親子でふれ合うことで、  
リラックス効果もあり◎  
思いっきり笑って  
楽しんじゃおう！





# 元気いっぱいコーナー



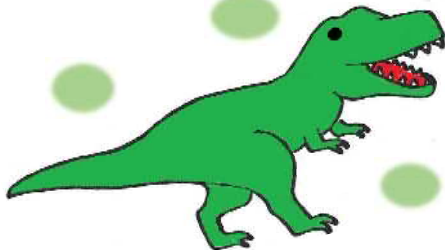
**秋** 保育園ではこんな楽しいものを作って遊んでいます！

## わなげ

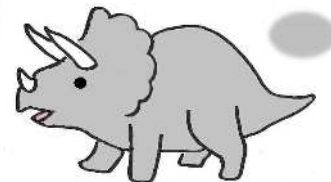
～作り方～

- ① 新聞紙と粘着テープ、水が入ったペットボトルを用意します。
- ② 新聞紙をねじって輪にし、端同士を粘着テープでとめます。  
(2、3個作ると楽しい♪)
- ③ ペットボトルを手頃な距離に置いてさあ、入るかな？エイッ！！

ペットボトルに絵を  
かいたり、シールを  
貼るとかわいいよ！



風も気持ち良くなるこの季節。保育園のお散歩や遠足で利用している秋のおすすめ公園を紹介します。



### 北沼公園

葛飾区奥戸8丁目17-1

- 👉 恐竜がいたり、宇宙体験ができます。
- 👉 アスレチックがあり、ゴーカートや自転車にも乗れます。

### 新宿交通公園

葛飾区新宿3丁目23-19

- 👉 自転車やゴーカートで遊びながら、交通ルールを学べます。
- 👉 ミニ鉄道に乗れます。(＊有料です。)
- 👉 消防車やバスに乗って運転手気分が味わえます。

### おまけコーナー

お面が作れるよ！

落ち葉や木の実を使って遊んでみよう



※施設情報は変更の場合がありますので、葛飾区のホームページをご確認の上おでかけください。





# もいもいクッキング



今回は、秋の味覚がたっぷりのおすすめメニューをご紹介します！ 2歳頃からお手伝いできますので、是非お子さんと一緒にお料理してみてください。

## 秋のかおりごはん

### 〈作り方〉

- ① 米はとぎ、水気を切る。Aと水を加え炊く。
- ② ごぼうはさがき、れんこんはイチョウ切り、しめじはへたを取りほぐして半分に切る。
- ③ 油揚げは、さっと熱湯をかける。水分を切ったら、一口サイズの薄切りにする。
- ④ にんじんは薄く輪切りにし、型ぬきをしたら、柔らかくなるまで茹でる。余ったにんじんは千切りにする。
- ⑤ サラダ油でごぼう、れんこん、千切りにしたにんじんを5～6分炒める。しめじ、油揚げを加えさらに3～4分炒める。
- ⑥ ⑤にBを入れ10分程煮る。
- ⑦ 炊きあがったご飯に⑥を入れ、15分程蒸らしたら混ぜ合わせる。
- ⑧ ご飯を器に盛ったら、型抜きをしたにんじんを飾る。

### 〈材料：作りやすい分量〉

白米	2合	A	だし汁用昆布	6cm
水 (Aと合わせて炊き込み2合分の目盛り)			塩	少々
			醤油	小さじ2/3
サラダ油	適量	B	水	大さじ4
ごぼう	10cm		砂糖	小さじ2
れんこん	40g		醤油	小さじ2
しめじ	2/5袋			
油揚げ	1枚			
にんじん	2/3本			



お手伝いポイント  
バラバラに裂いてみよう！

### 〈材料：作りやすい分量〉

A	さつまいも	中 1本
	サラダ油	小さじ1
	砂糖	大さじ2 + 小さじ1
	豆乳	大さじ2

お手伝いポイント①  
さつまいもを潰してみよう！



お手伝いポイント②  
生地を丸めてみよう！



## 豆乳スイートポテト

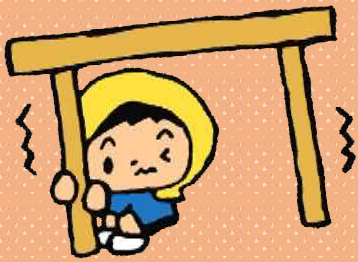
### 〈作り方〉

- ① さつまいもは厚めに皮を剥き、2～3cmのイチョウ切りにして水にさらす。
- ② 水気を切って串が通るくらいまで電子レンジ、または蒸し器で加熱し、熱いうちに潰す。
- ③ 鍋に潰したさつまいもとAを加え、弱火で焦がさないように混ぜる。
- ④ ③を食べやすい大きさに丸める。
- ⑤ 温めたオーブンで10分焼く。

\*焼くときはオーブントースターでもOKです！  
卵黄を塗ると、焦げ目がきれいに仕上がります。



# 葛飾区立保育園の



## 防災



葛飾区立保育園ではこんな防災に取り組んでいます！

### ●こんな避難訓練を行っています。

#### • 地震や火災を想定しての避難訓練（毎月一回実施）

→ 非常ベルや放送による指示を聞き、園内や園庭の安全な場所へ避難します。  
広域避難場所へ避難することもあります。



#### • 起震車体験

→ 家の中を模した起震車に乗り、地震と同じような揺れを体験します。



#### • 不審者対応訓練

→ 不審者の侵入を防ぎ、子どもたちの安全を守るための避難の方法や、職員の対応の仕方を実践してみる訓練です。

#### • 引き渡し訓練

→ 保護者参加で、非常事態時のお迎えを想定してお子さんの引き渡しを行います。

#### • 炊き出し訓練

→ ライフラインがストップした時の給食提供を想定し、実際に職員が備蓄品の炊き出しを行い、子どもたちに提供します。



#### • 風水害訓練

→ 大雨や台風を想定し、高台など安全な場所へ避難する訓練です。

#### • 通報、消火訓練

→ 消防署員と共に、職員が消火器の使い方や電話での通報の仕方を練習する訓練です。

### ●AED・救急法の講習会を開いています。

職員がAEDの使い方や心肺蘇生の方法を学ぶために、消防署員を招いて講習会を開いています。



マネキンを使って、  
心肺蘇生の練習中  
です

### ●備蓄品を用意しています。

災害時のために、各園に備蓄品を確保しています。アルファ米、水、粉ミルク、缶詰などです。アレルギー児にも対応できるものを用意しています。



職員がアルファ米に  
水やお湯を注いで作  
ります