

すくえあー

平成 26年 3月 1日 発行



保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙



*スクエアとは、英語で四角の意味

地域・保護者・子ども・保育園ががちり手をつないだ形
(四角形)をイメージして、この名前を付けました。

発行：葛飾区子育て支援部保育管理課

03-5654-8296

イライラとどう向き合う？

お子さんの「自我の芽生え」は成長のあかし・・・とはいえ毎日のこととなると、つい「イライラ」してしまうことも。今回は、「イライラ」とどのように向き合っていくかについて考えてみたいと思います。



深呼吸をしてみましょう

イライラの素には子どもに対しての何らかの「期待」が隠れています。子どもが自分の思いどおりにならない時に、イライラすることが多いようです。

一息つき、「何を期待していたのかな？」と自分の感情を把握することで、イライラを少なくできるようですよ。

身近な人に話してみましょう

イライラしたエピソードやその時の気持ちを、家族や同年代の子どもを持つ友人（ママ友・パパ友）など、誰かに話してみましょう。

おしゃべりは元気の源！話すことのリラックス効果は大きいものです。少し客観的になれたり、気持ちが軽くなったりしますよ。

1日のイライラをなるべく早く解消して、2日、3日・・・とため込んでいけないことが大切です。



時にはユーモアで・・・

「イライラ」には発想の転換も必要です。子どもが大きな声で泣いていて困ったときは、「わー！〇〇ちゃんに、大きな『泣き虫ちゃん』がついている。ふーって飛ばしちゃおう！！」なんて言えば、泣き止んで「えっ？どこどこ？」と探し出すかも。子どもも一緒になって「ふーっ」と真似をすれば、たちまち笑顔になります。

つついりたくもなりますが、逆の発想で困った状況を乗り越えたらいいですね。



出かけてみませんか！

近所の児童館や保育園に顔を出してみてください。児童館ではママ友・パパ友の輪が広がったり、保育園では園児と遊ばせたり、保育士に子育ての相談ができたりします。

いろいろなお子さんとの関わりの中で、我が子の成長に改めて気付くかもしれません。

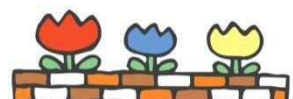
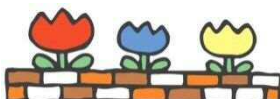
また、我が子と同じような場面に遭遇し、“みんな同じなんだ！！”と思えるかもしれません。

肩の力が抜けて、気持ちが楽になりますよ。



一人で抱え込まないで、声に出して伝えてみて下さい。

肩の力が抜けたらきっと、いつのまにか笑顔の花がさいていますよ！！





元気いっぱいコーナー

日差しに少しずつ春を感じるようになってきました。
まだまだ寒い日もありますが、元気に過ごしていきましょう！

今日は、どんな服？

お子さんの服を選ぶとき、どんなことに気をつけていますか？
色や形だけでなく、動きやすく、その時の気温に合わせた服を着せてあげましょう。

重ね着の目安

乳幼児は体温が高く、新陳代謝も盛んなので、大人より1枚少なめにするのが目安です。

厚手のトレーナー1枚よりも薄手の衣服の重ね着の方が保温力もあって、動きやすいですよ！

服の選び方



肌着… 汗を吸い取り、温度調節の役割があります。
気温によって、半袖又はランニングを選びましょう。



長袖Tシャツ… 寒い日はトレーナーをプラスして。
戸外へ出るときは、脱ぎ着しやすいジャンパーなどで調節しましょう。



ズボン… 活発に動きまわられるよう、膝の動きを制限しない、伸縮性のあるものがオススメです。



絵本を親子で読もう！

赤ちゃんは、絵本が大好き♪言葉は出てなくても、目や耳でいっぱい楽しんでいきます。

<選ぶときのポイント>

- シンプルで、分かりやすいもの
 - 「くだもの」 文・絵/平山和子
 - 「ぴょーん」 作・絵/まつおかたつひで
- 擬音語やリズムカルな繰り返し言葉があるもの
 - 「もこ もこもこ」 作/谷川俊太郎 絵/元永定正
 - 「だるまさんが」 作・絵/かがくいひろし
 - 「おおきなかぶ」 ロシア民話

お気に入りの本は…

もっかい！
(もう1回！)



何回もリクエストされます♪

楽しさが伝わると、自然に子どもは言葉や仕草をまねっこするように…
一緒にページをめくるのが楽しくなります。
子どもが初めて出会う“絵本”その出会いを親子で楽しみ、
そこから世界を広げていきましょう！



もいもいクッキング



旬の「春キャベツ」を使い切りませんか？保育園でよく出るメニューをご紹介します。

【春キャベツは…】

内部まで黄緑色を帯びて、みずみずしく、生食用として味は最高です！！



【キャベツの和名は「^{たまな}玉菜」】

ギリシャ時代は薬用。
ローマ時代は健康食。

【重いものほど味がよい！！】

外側の葉が緑色で、切り口が新しくきれいなものが新鮮！！
球の巻きが固く、大きさのわりにはずっしりと重いものがお勧めです。

【胃腸も元気！！】

キャベツにはビタミンCも多いのですが、特徴的なのはビタミンU！！
このビタミンには胃や十二指腸の潰瘍を治す働きがあります。



炒めちゃえ～！

キャベツのソテー

キャベツをサラダ油で炒め、塩・こしょうで味付けするだけ！
コーンやアスパラ、ウィンナー、ベーコンなど冷蔵庫の残り物を加えれば、ボリュームアップできます。

キャベツの甘酢炒め

せん切りにしたベーコン・人参をしんなりするまで炒め、キャベツを加え更に炒めます。
砂糖・塩・酒を加え2～3分、最後に酢を加え1～2分炒めると…いつもとひと味違う炒めものに！！

メインなら…

キャベツとツナのスパゲッティ

キャベツと玉ねぎ、スパゲッティ、ツナ缶があれば、すぐにできます。
味付けは塩・こしょう…隠し味でしょうゆを少々。

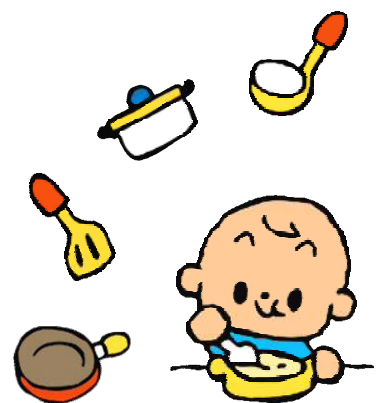
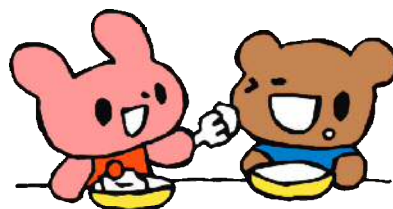
お好み焼き

キャベツと小麦粉と卵があれば、すぐにできます。
保育園では、すりおろした大和芋を加え、ふんわりしたお好み焼きになっています♪

コーンがあれば…

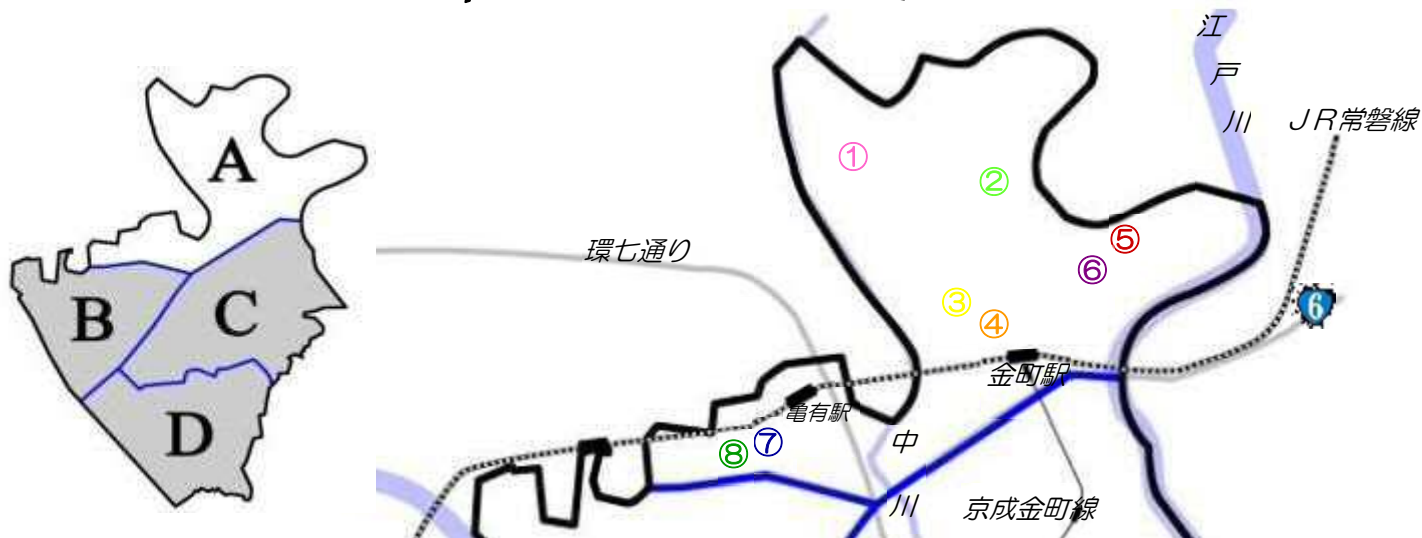
キャベツとコーンのサラダ

キャベツとコーンを茹で、塩・こしょう・酢・砂糖・オリーブオイルであえるだけ！お手軽で～す。
にんじんを入れても美味しいですよ。



遊びに来ませんか？

Aエリア 金町・亀有地区



公立保育園名	住所	電話番号
① 幸田保育園	西水元 2-16-10	3608-3901
② 新水元保育園	東水元 3-5-7	3608-7811
③ 花の木保育園	南水元 3-7-2	3627-4936
④ 亀が岡保育園	東金町 2-6-19	3607-1008
⑤ 東半田保育園	東金町 5-28-1	3608-3610
⑥ 半田保育園	東金町 4-34-12	3609-1920
⑦ 道上保育園	亀有 4-24-11	3690-7803
⑧ 西亀有保育園	西亀有 3-31-9	3603-3592

かつしか子育てマップ

かつしか子育てマップは、葛飾区とかつしか子育てネットワーク、そして、現役子育てママたちが、『あなたの子育てを応援したい！』という思いを込めて作成している、子育て応援サイトです。

子育て中のみなさん、ぜひこのマップをご活用ください！

感想や口コミ投稿もお待ちしております♪

【主な内容】

- 公共施設、遊び場、歯科医など、住んでいる地域別に記載
- 子育てコラムでは、先輩ママ・パパの経験談などの子育てに関する情報を掲載
- 子育て便利帖では、悩み別の相談先や緊急医療機関を紹介

【サイトへのアクセス方法】

かつしか子育てマップ 検索

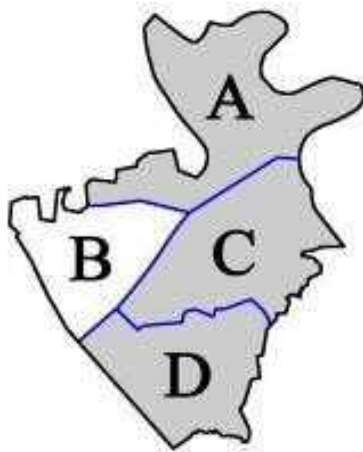
①葛飾区公式サイト『サイト全体から検索』（左上部）に“かつしか子育てマップ”と入力

②直接アクセス（アドレス） <http://katsushika-kosodatemap.net/>

次号は、6月1日発行予定です

遊びに来ませんか？

Bエリア 堀切・お花茶屋地区



公立保育園名	住所	電話番号
① 小菅東保育園	小菅 3-10-32	3690-7804
② 小菅保育園	小菅 2-19-13	3604-2888
③ 双葉保育園	東堀切 1-16-25	3602-5701
④ 東堀切保育園	東堀切 2-20-8	3602-6809
⑤ 南白鳥保育園	白鳥 3-2-1	3603-8032
⑥ 白鳥保育園	白鳥 3-32-6	3602-3423
⑦ 南堀切保育園	堀切 1-23-3	3693-1518
⑧ 堀切保育園	堀切 1-9-18	3694-8276
⑨ 宝保育園	宝町 1-12-10	3691-8877
⑩ 小松保育園	新小岩 2-14-9	3655-3951

かつしか子育てマップ

かつしか子育てマップは、葛飾区とかつしか子育てネットワーク、そして、現役子育てママたちが、『あなたの子育てを応援したい！』という思いを込めて作成している、子育て応援サイトです。

子育て中のみなさん、ぜひこのマップをご活用ください！

感想や口コミ投稿もお待ちしております♪

【主な内容】

- ・ 公共施設、遊び場、歯科医など、住んでいる地域別に記載
- ・ 子育てコラムでは、先輩ママ・パパの経験談などの子育てに関する情報を掲載
- ・ 子育て便利帖では、悩み別の相談先や緊急医療機関を紹介

【サイトへのアクセス方法】

①葛飾区公式サイト『サイト全体から検索』（左上部）に“かつしか子育てマップ”と入力

②直接アクセス（アドレス） <http://katsushika-kosodatemap.net/>

次号は、6月1日発行予定です

遊びに来ませんか？

Cエリア 青戸・高砂地区



公立保育園名	住所	電話番号
① 南新宿保育園	新宿 1-23-4	3609-1156
② 白鷺保育園	柴又 3-30-9	3600-5540
③ 青戸保育園	青戸 5-9-10	3602-4007
④ 梅田保育園	立石 3-26-10	3694-6932
⑤ 立石駅前保育園	立石 4-23-17	3695-6201
⑥ 東立石保育園	東立石 4-45-5	3692-0897
⑦ 新高砂保育園	高砂 4-1-49	3673-0220
⑧ 細田保育園	細田 4-19-5	3658-4915
⑨ 南鎌倉保育園	鎌倉 2-17-4	3650-4931

かつしか子育てマップ

かつしか子育てマップは、葛飾区とかつしか子育てネットワーク、そして、現役子育てママたちが、『あなたの子育てを応援したい！』という思いを込めて作成している、子育て応援サイトです。

子育て中のみなさん、ぜひこのマップをご活用ください！

感想や口コミ投稿もお待ちしております♪

【主な内容】

- ・ 公共施設、遊び場、歯科医など、住んでいる地域別に記載
- ・ 子育てコラムでは、先輩ママ・パパの経験談などの子育てに関する情報を掲載
- ・ 子育て便利帖では、悩み別の相談先や緊急医療機関を紹介

【サイトへのアクセス方法】

かつしか子育てマップ

検索

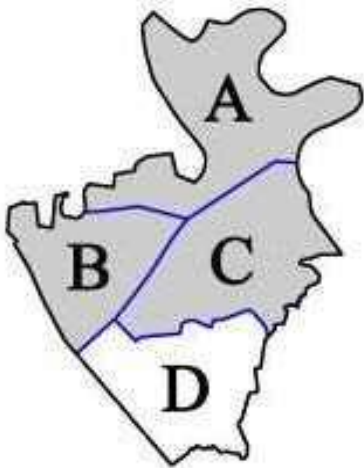
①葛飾区公式サイト『サイト全体から検索』（左上部）に“かつしか子育てマップ”と入力

②直接アクセス（アドレス） <http://katsushika-kosodatemap.net/>

次号は、6月1日発行予定です

遊びに来ませんか？

Dエリア 新小岩地区



公立保育園名	住所	電話番号
① 渋江保育園	東四つ木 2-15-11	3696-3761
② 木根川保育園	東四つ木 1-18-12	3692-0875
③ 南奥戸保育園	奥戸 2-30-11	3696-8360
④ 会野保育園	奥戸 5-23-7	3692-7677
⑤ 東新小岩保育園	東新小岩 4-7-13	3692-9260
⑥ 二上保育園	東新小岩 7-17-3	3694-3010
⑦ 西新小岩保育園	西新小岩 3-21-7	3692-7678
⑧ 上平井保育園	西新小岩 4-33-10	3691-0074
⑨ 新小岩保育園	新小岩 3-13-23	3651-3152
⑩ 小松保育園	新小岩 2-14-9	3655-3951

かつしか子育てマップ

かつしか子育てマップは、葛飾区とかつしか子育てネットワーク、そして、現役子育てママたちが、『あなたの子育てを応援したい!』という思いを込めて作成している、子育て応援サイトです。

子育て中のみなさん、ぜひこのマップをご活用ください!

感想や口コミ投稿もお待ちしております♪

【主な内容】

- ・ 公共施設、遊び場、歯科医など、住んでいる地域別に記載
- ・ 子育てコラムでは、先輩ママ・パパの経験談などの子育てに関する情報を掲載
- ・ 子育て便利帖では、悩み別の相談先や緊急医療機関を紹介

【サイトへのアクセス方法】

かつしか子育てマップ 検索

①葛飾区公式サイト『サイト全体から検索』(左上部)に“かつしか子育てマップ”と入力

②直接アクセス(アドレス) <http://katsushika-kosodatemap.net/>

次号は、6月1日発行予定です