



# 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管理課 03-5654-8296



## おうちの中で何して遊ぶ！？ ～こんな時ありませんか？～



いつもの遊びも、ちょっとした工夫で楽しさが倍増しますよ！今号では、3つの例をご紹介します。

### ① 小麦粉粘土を作ろう！～

小麦粉で粘土を作ってみませんか？(小麦アレルギーがある場合は米粉で代用します。) お子さんと一緒に混ぜるところからスタートすると楽しいですよ。

- 〈材料〉小麦粉(1カップ)  
水(大さじ3～4)  
塩(ひとつまみ)  
サラダ油(小さじ1/2)

#### 〈作り方〉

- ① 小麦粉に塩を入れる。
- ② 水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ③ 手につかなくなったら、最後にサラダ油を入れる。

※スーパーに売っている赤や青などの食紅を入れると、カラフルな小麦粉粘土ができます。また、冷蔵庫に入れて2～3日間保存ができます。

丸めて  
ちぎって  
のぼして。



### ② CD付き絵本

子どもたちに人気の絵本の中にCD付きのものがあります。音楽は、リズム感が身に付くとともに、歌を歌ったりする中で言葉を覚え、話す力や聞く力も身につくとされています。ここでは、保育園でも人気のCD付き絵本の一部をご紹介します。

「おーい かばくん」

出版/ひさかたチャイルド

詞/中川いつこ 絵/あべ弘士



「はらぺこあおむし」

出版/偕成社

作/エリック=カール

訳/もりひさし



### ③ ふれあいあそび

子どもは、パパやママとのふれあいあそびが大好きです。

たくさんふれあい、スキンシップをとることで、子どもは安心し、親子の絆も深まります。

〈滑り台〉

ママのおひざで、  
シュー♪



〈バスごっこ〉

バスが出発  
しまーす!  
フッフ〜♪



→2ページに、詳しい  
運動あそびを載せています。

### 〔おまけ〕 区立保育園に遊びに来ませんか？

葛飾区立保育園43園にて「ふれあい体験保育」を実施しています。

5・6月及び9月～2月(月曜日～金曜日まで)

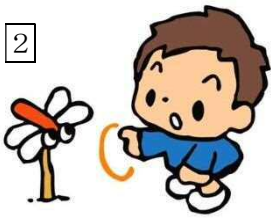
AM9:00～11:30の間の2時間(給食体験は、ご相談ください。)

→希望日の5日前までに、希望する保育園へ直接お電話でお申込みください。

お近くの公立保育園情報は…

葛飾区公式サイトで

施設案内 区立保育園 を検索!



# 元気いっぱいコーナー



親子で簡単運動遊び！

## ◎新聞紙を使って遊ぼう！

※紙が破れないように  
「そーっと、そーっと」

※上から「ヒラヒラ～」

※最後は丸めてキャッチボール

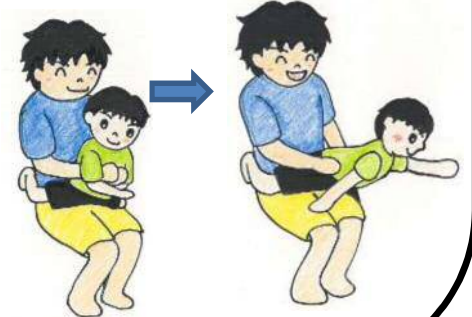


## ◎パパ・ママの身体を使って遊ぼう！

※向かい合ってよじ登り

※胸を張って飛行機

※背後から一回転



## 手洗いの正しい習慣を身につけましょう！

風邪やインフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは、手を介して体内に侵入することが多いと言われています。

乳幼児期から正しい手洗いの習慣を身につけ、感染症から身を守りましょう。

病気の予防には手洗い・うがいが一番大事。分かっているけれど…

### 菌死減量

◎15秒の手洗いで10分の1

◎30秒の手洗いで100分の1

念入りに洗う事と、洗った後のタオルを共有せず水分をしっかり拭き取ることが大事です！！

①手のひら合わせ  
お願いポーズ

②手を重ねてカメさん  
(手のこう)

③お山  
(指の間)

④こちょこちょ  
(つめ)

⑤バイク  
(親指)

⑥つかまた  
(手首)





# もりもりクッキング



## おたすけ変身レシピ



第2回は、季節のきのこを使ったレシピです。

秋はきのこの美味しい季節。季節のきのこは、香り・歯ざわりが良くおいしいですね。しかし、長期保存しにくい食材でもあります。購入したらひと手間かけて保存し、お好みのきのこ達を変身させてみましょう！！

★日曜日 今回は、きのこペーストを作ります。

お好みのきのこを入れてくださいね！

- ①粗みじんに切ったきのこ（しめじ・えのき・舞茸・しいたけ etc）をオリーブ油（大さじ2）でよく炒める。
- ②塩・こしょうをして汁気が出たら火を止め、蓋をして2～3分蒸らす。
- ③蒸らしたら火を付け、みじん切りにしたエシャレット1個とパセリ（大1）を炒める。
- ④仕上げに溶かしバター（20g）、レモン汁（少々）を加える。
- ⑤容器に移して冷まし、冷蔵庫で保存しましょう。



エシャレットがない時は玉ねぎで代用してね。

さあ、基本のきのこペーストが出来たら、一週間の献立に変身させましょう！！

### ★月曜日 《ポークソテーきのこソース添え》

- ①豚肉を塩・こしょうし、軽く小麦粉をまぶす。
- ②サラダ油で両面をこんがり焼く。
- ③きのこペーストを温め、焼きあがった豚肉に添える。



### ★木曜日 《きのこポテトグラタン》

- ①じゃがいもは、薄切りにし茹でておく。
- ②きのこペーストに牛乳を加え、のぼす。
- ③耐熱容器に①を入れ、その上から②をかけ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。

### ★火曜日 《きのこライス》

- ①バターで細かく切ったベーコンを炒める。
- ②ごはんを入れ炒める。
- ③きのこペーストを入れ炒め、塩・胡椒で味を整える。

### ★金曜日 《きのこスパゲッティ》

- ①ツナ缶ときのこペーストをオリーブ油で炒める。
- ②①に茹でたスパゲッティを加え、炒める。
- ③パスタの茹で汁・醤油・塩で味付けをする。

### ★水曜日 《きのこスープ&オムレツ》

- ①鍋に水・コンソメ・きのこペーストを入れ、温める。
- ②塩・こしょうで味を整え、仕上げに野菜を入れる。きのこスープのできあがり！
- ③卵を溶き、きのこペーストを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにバターを入れ、③の材料を流し込み、焼き上げる。

### ★土曜日 《きのこコロッケ》

- ①ひき肉をサラダ油で炒める。
- ②じゃがいもを茹で、潰す。
- ③①・②・きのこペーストを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ④小判型にまとめ、小麦粉・卵・パン粉の順に付け、油で揚げる。

おまけの一品

### ◎ 《きのこトースト》

軽くトーストした食パンにきのこペーストをぬる。お子さんのおやつにいかがでしょうか？食物繊維たっぷりですよ～♪



# 公立保育園の1日 (およそのめやす)



保育園の子どもたちの生活の中心となるのは「あそび」です。「あそび」は、子どもの発達と密接に関連していて、あそびによって発達が刺激され、助長されます。保育者は、あそびを通して保育をし、一人ひとりの子どもたちの心身の状態を把握しながら発達の援助を行っています。



## (3・4・5歳児)

7:15	順次登園
8:30	登園：健康観察
9:00	あそび
	自由あそび
	集団あそび
	課題あそび
11:00	片付け
	食事(3・4歳)
12:00	食事(5歳)
	昼寝(3・4歳)
13:00	昼寝(5歳)
14:30	めざめ
15:00	おやつ
	あそび
16:30	順次降園(帰宅)
17:00	

18:15 延長保育(実施園のみ)

補食または食事

19:15

20:15



## あそび

### <戸外あそび>

砂場・固定遊具・ボール・三輪車・縄跳び・体操など

### <室内あそび>

ままごと・人形・お絵描き・手先のあそび・リズムあそびなど

## 課題あそび

子どもたち一人ひとりの発達段階に合わせて、就学までに経験させたい活動やあそびを、保育士が計画し、体験できるようにします。

## 昼寝

全園でコット(簡易ベッド)を使用しています。通気性が良く衛生面にも優れており、気持ちよく昼寝をしています。

## 給食

毎日の給食は、各保育園の給食室で手作りしています。季節の食材を使い、薄味で素材の旨みがあり、子どもたちが食べやすいように彩りや盛り付けが工夫されています。

## (0・1・2歳児)

7:15	順次登園
8:30	登園：健康観察
	検温(0歳児)
9:00	あそび
9:30	おやつ
10:00	あそび
	(0歳児は離乳食)
11:00	食事(1・2歳児)
12:00	昼寝(0歳児)
13:00	昼寝(1・2歳児)
14:00	めざめ(0歳児)
	検温・離乳食(0歳児)
14:30	めざめ(1・2歳児)
15:00	おやつ あそび
16:00	順次降園(帰宅)
17:00	

※満1歳以上のお子さん

18:15 延長保育(実施園のみ)

補食または食事

19:15

20:15



## 【保育園の目的】

保育園は保護者が働いていたり、病気などのために、日中ご家庭で保育できないお子さんを、保護者にかわって心身ともに健やかに育成することを目的とした児童福祉施設です。

また、乳幼児などの保育に関する相談に応じ、助言するなど地域における子育て支援施設としての役割も担っています。