



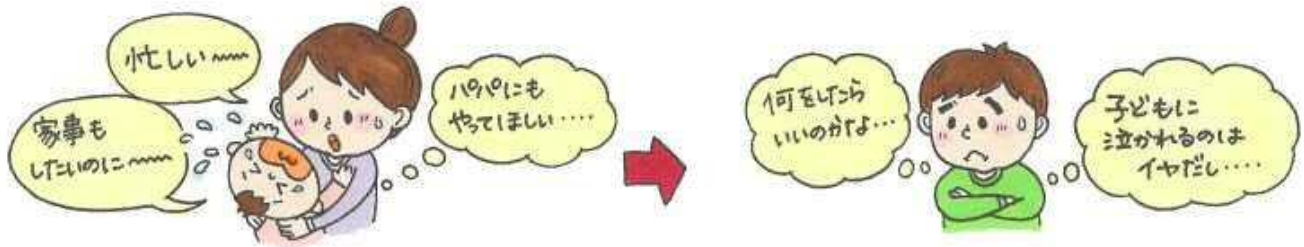
子育て すくえあー

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

「もっとパパに子育てに参加してもらいたい」ママや、「子どもと何をして遊べばいいかわからない」パパは必見です！今号では、パパが子どもと楽しむポイントをご紹介します。



パパの子育て入門編 ~パパ楽しもう!!~

その1 ~お散歩に出かけよう!~

お休みの日、お天気のいい日にはお散歩に出かけてみましょう。

目的地を決めずに、抱っこをしたり手をつないだりしながら、吹く風の強さや冷たさ、太陽や雲の変化などを語りかけながら歩くだけで、子どもにとってはパパとの楽しい時間になります。パパのリフレッシュにもなりますよ。



その2 ~触れ合って遊ぼう!~

いざ、子どもと2人になると、「何をして遊んだらいいかわからない・・・。」

そんな時は、たくさんスキンシップをとりましょう！おんぶや抱っこ・肩車だけでも、子どもにとっては普段のママとは違う高さや安定感で、パパならではの楽しい遊びになります。さらに、下記のように変化をつけて触ると簡単な「ふれあい遊び」になります。パパのエクササイズにもなりますよ。



パパの育児参加で・・・

◎子どもはパパと遊ぶと体力を使うので、身体が丈夫になる！（パパも体を使った遊びはストレス解消になるので一石二鳥です。）

◎ママに余裕ができ、子どもにもパパにも優しく接することができる！

まずは、できることから始めてみませんか？

「私たち子育て真っ最中です!!」

~保育園に通っている先輩パパとママに聞いてみました!~

- パパが、子どもの好きなことや興味のあることを見つけて一緒に遊んでいます。（好きな歌、身体を使った遊び etc...）
- ママが料理や家事をする時は、パパと過ごす時間になっています。（お散歩に出かける、寝かしつけ etc.）
- パパの得意なことや簡単にできることをお願いしています。
- パパが育児や家事をしてくれたら褒めて感謝を伝えています！



ご家庭の事情に合わせて無理なく参考にしてみてください！



元気いっぱいコーナー



簡単！楽しい！

《作ってみよう！“手作りおもちゃ”》

① ラップの芯でころころおもちゃ

☆作り方☆

ラップの芯に、
ビニールテープや
マスキングテープを、斜めに
ぐるぐる巻きにして完成です。
2～3色使うと綺麗ですよ。



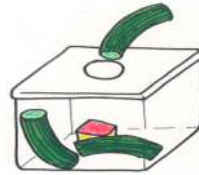
☆遊び方☆

コロコロと転がすだけなのに、赤ちゃんの目を引き
付けます。斜めの模様がぐるぐる回っておもしろ
い！！転がしてハイハイで追いかけて遊んでみま
しょう。

「ハイハイ」って大切！

ハイハイをすることで、腕の力やバランス感覚、反
射神経も鍛えられると言われています。たっぷりハイ
ハイさせてあげたいですね。

② 型落とし



☆用意するもの☆

- ・蓋付きプラスチック保存容器
- ・スポンジ
- ・ホース
- ・はさみ
- ・カッター

☆作り方☆

- ①容器の蓋に穴を開ける。
(落とすものより少し大きめに開けてください。)
- ②スポンジ・ホースなどを、使いやすい大きさに切
る(スポンジ：4cm×4cm以上 ホース：8cm程度)
※チェーンリングや花はじきなど、色々な素材で楽しめますが、
お子さんが、飲み込まないように注意してください。

「指先あそび」って大切！

手や指でつまんで穴に落とすおもちゃは、遊びな
がら手指の発達を促します。集中力アップにも繋が
ると言われていますよ。

《感染性の胃腸炎による嘔吐物の処理方法》

冬になるとノロウィルスなどによる感染性の胃腸炎が流行しますね。ここでは、床などを汚してしまった時の処理方法をお知らせします。

- ① 使い捨てマスク・手袋・エプロンを着用し、
布やペーパータオルなどで外側から内側に向かって
静かに拭き取ります。
- ② 消毒液(水3Lに塩素系漂白剤50ml)に新聞
紙を浸し、汚物が付着した床に覆いかぶせる。
(10分)
- ③ 処理に使用した物(マスク、手袋、布やペーパー
タオル他)をビニール袋に入れ、②の消毒液を入れた後、
密封して捨てる。
※汚れた衣服・リネン類は消毒してから洗濯しましょう。
また、食器類が汚れた場合は、消毒液に10分間浸けてから
洗いましょう。



ここが大事！

※処理中とその後は、十分に換気してください。

★嘔吐物は、半径2m、高さ1.6m程度まで飛散します。

嘔吐した本人と処理をした人、嘔吐物に触れてしまった人は、

手洗い・うがいをしっかりし、48時間は体調の変化に注意しましょう。



おたすけ変身レシピ



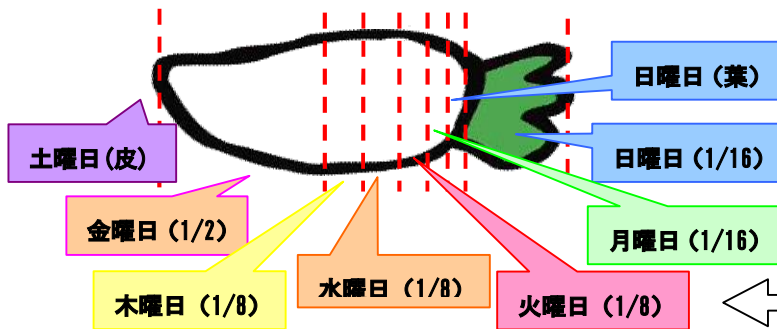
第3回は、根菜の代表『大根』を使ったレシピです。
今回は、大根を変身させるレシピを考えてみました。

1週間で大根1本を使いきりましょう。

★日曜日

大根を、一週間のレシピにそって下準備します。下図のように大根を切り分けラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。

火曜日・木曜日の分は、切り分けた後、水とスプーン1杯の米を入れた鍋で、竹串が通るくらいまで茹で、冷めたら水を入れた密封容器に入れて保存します。



★日曜日 A 《大根の一夜漬け》

- ①葉は茹でて細かく刻む。
- ②大根を薄い短冊に切って塩をふる。
- ③①と②を混ぜてビニール袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に入れる。
- ④翌日、洗わずに軽く絞って食べる。

★日曜日 B 《大根の葉の炒めもの》

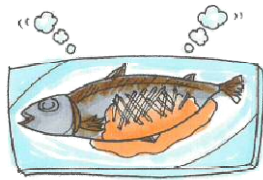
- ①刻んだ葉をゴマ油で水分がなくなるまで中火で炒める。
- ②少しずつ醤油を入れながら炒める。
- ③水分がなくなりカラカラになったら出来上がり。大人向けに七味を混ぜるとピリ辛味になりますよ。

※A Bは、小鉢として食卓を彩りますよ。

大根の大きさにもよりますので使いきりの目安です。

★月曜日 《焼き魚の大根ポン酢かけ》

- ①お好みの魚を焼く。
- ②皮をむき、細く切った大根をのせ、熱したごま油をかける。
- ③ポン酢をかけてできあがり。



★火曜日 《豚肉と大根のふろふき》

- ①鍋にだし昆布・水・皮をむいていちょう切りにした大根（下茹でする）・豚肉を入れ、火が通ったら味噌だれを付けて食べる。
- ②味噌だれは、下記の調味料を混ぜる。

・味噌	大さじ2	・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1	・白ごま	少々
・砂糖	大さじ2		

★水曜日 《大根と帆立缶サラダ》

- ①大根は、皮をむいて千切りにする。
- ②①と帆立缶を汁ごと混ぜ合わせ、マヨネーズで味付けをする。
- ③冷蔵庫で1時間寝かし、味を馴染ませます。



★木曜日 《ぶり大根》

- ①ぶり(2切)は塩をふり10分置いた後、熱湯をかけ、水で洗い臭みを取る。
- ②鍋に鰹だし・調味料(醤油以外)を入れ、沸騰したら、ぶりといちょう切りにした大根(下茹でする)を入れ、落とし蓋をして10分煮る。
- ③醤油を加えさらに10分煮る。
- ④調味料

・だし汁	400cc	・砂糖	大さじ3
・みりん	大さじ5	・酒	大さじ3
・しょうがスライス		・醤油	大さじ5(後から入れる)

★金曜日 《大根おろし鍋》

- ①皮をむき、大根おろしをたっぷり作る。
- ②鍋に①と同量の水を入れ、火にかける。
- ③沸騰したらお好みの具材(肉・魚・野菜等)を入れる。火が通ったら大根おろしとポン酢をかけてできあがり。



★土曜日 《大根の皮と鶏ひき肉炒め》

- ①鶏ひき肉は下茹でする。
- ②厚めにむいた大根の皮を短冊切りにし、サラダ油で炒める
- ③②に①を入れ・醤油・みりんで味付けし、仕上げに白ごまをふる。

公立保育園の給食をご紹介します。



いただきます!

公立保育園の給食は、献立検討委員会（栄養士・園長・調理職員で構成）が「活きた食育」となるように、栄養バランスのとれた献立を基本に、季節の食材や伝統行事を取り入れた献立づくりをしています。また、各園の調理室では、昆布やかつお節、煮干しなどから出汁を取り、薄味でもおいしく食べられるよう、新鮮な食材を調理し、できたてを提供しています。

下記のとおり、盛り付けなど工夫し、おいしく楽しく食事ができるような取り組みを行っています。今号では、人気メニューをご紹介します。



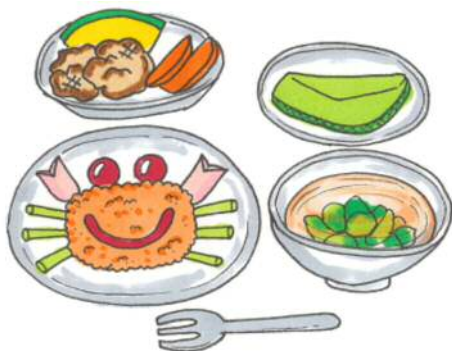
ごちそうさまでした

7月の「特別メニュー」

★海の日をイメージした献立です。保育園では毎月、季節などにちなんだ特別メニューが登場します。

- かにさんライス（ケチャップライス）・すまし汁
- 鶏のから揚げ ・野菜の素揚げ ・メロン

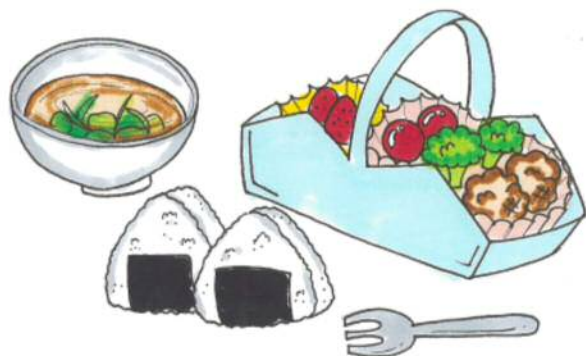
今にも動きだしそうな「かに」の盛り付けです。子どもたちは、「どこから食べようかなあ」と話しながら、楽しそうに食べていました。



ピクニックランチ

- おにぎり ・から揚げ ・ブロッコリー
- ミニトマト ・いちご

大人気の鶏のから揚げを、お弁当にして保育園の庭で食べました。青空の下での食事はおいしく、おかわりをする子どもがたくさんいました。



味噌ラーメン

- 味噌ラーメン ・じゃがいもとアスパラバター炒め
- ヨーグルト ・メロン

ラーメンは、子どもたちが大好きなメニューのひとつです。野菜がたくさん入っていますが、ピーマンもたまねぎも、残さずきれいに食べていました。



運動会がんばろうメニュー

- 豆乳カツカレー ・おかか煮
- 味噌汁 ・大粒ぶどう

体をたくさん動かして遊ぶ季節に、ぴったりの“がんばろうメニュー”です。子どもたちは「かけっこや遊戯をがんばる!」と、もりもり食べていました。

