



# 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



食事の時間に、困っていることはありませんか？保育園では、お父さんやお母さんから、「ごはんを食べ  
てくれない」、「手づかみで食べてしまう」、「座って食べてくれない」など、お子さんとの食事の時間で困っ  
ていることがある、とよく相談を受けます。そこで今回は、子どもとおいしく、楽しく食事をするためのポ  
イントをご紹介します。

～子どもとおいしく、楽しく食事をするために～

おもちゃは片付けましょう。

食事の目安時間は15～20分です。

テレビは消しましょう。

おやつは食べ過ぎないようにして、しっかりお腹を空かせましょう。

パパやママと一緒に食べましょう。

「おいしいね♪」などと会話しながら楽しい雰囲気でお食べましょう。

お子さんの食べ切れる量・盛り付けを工夫してみましょう。

食材は食べやすい大きさになっていますか？子どもの目線に立った食事作りを意識しましょう。

お気に入りのフォークやスプーンを見つけてあげましょう！

一緒に買い物に行って、一緒にごはんを作って、一緒に食べて、一緒にお片付け♪♪  
お父さんやお母さんと一緒に食事の準備をしたり、食べたりすることが何よりも子どもにとっ  
ての「楽しい食事」につながります。おいしく、楽しく食事ができるように工夫し、できるだけ  
家族揃ってごはんを食べるように心掛けましょう。



# 元気いっぱいコーナー



東新小岩保育園の歯科園医を約 30 年間担当していただいている、小嶋歯科医院の小嶋一明院長に、子どもの歯の健康について教えていただきました。

## Q1. 「どんな歯ブラシがいいですか？」

- A. お子さんの歯の大きさに合わせた小さめのブラシで、あまり硬くないものが良いでしょう。

## Q2. 「歯磨き粉はつけた方がいいですか？」

- A. どちらでもいいですよ。口をゆすぎ、きれいにしておくだけでも問題ありません。歯磨き粉をつけた方が汚れは落ちやすいです。

## Q3. 「歯磨きをするときのコツは？」

- A. 虫歯になりやすいポイントをおさえて、手際よくすると良いでしょう。特に上の前歯には虫歯ができやすいです。また、夜には必ず仕上げ磨きをしてあげましょう。

## Q4. 「虫歯を予防するために歯医者さんでフッ素を塗ってもらった方がいいですか？」

- A. フッ素を塗ることによる効果は個人差があると考えられます。  
歯みがき粉にも低濃度のフッ素が含まれているので、毎日歯みがきする方が年に1~2回のフッ素塗布を行うよりも効果があると思われま

## Q5. 「虫歯を予防するには？」

- A. 3歳くらいから虫歯ができやすくなってきます。食後は、口をゆすぎなどして口の中をキレイにしておくことが大切です。虫歯のできにくい環境を作ってあげましょう。

## Q6. 「歯磨きを嫌がった時は？」

- A. それぞれのお子さんのペースに合わせてすすめていくのが良いでしょう。嫌がらない範囲で磨いてあげれば大丈夫です。

## Q7. 「茶しぶは取った方がいいですか？」

- A. 歯自体に悪影響はないです。ただ、お家での歯磨きできれいにするのは難しいので、気になるようであれば、大きくなってから歯医者でクリーニングすれば良いでしょう。

## お子さんの歯を守るために お父さん、お母さんがお家でできること

毎日お子さんの口の中を愛情を持って見てあげましょう。

少しでもおかしいなと思うことがあれば、早めに歯医者に連れていってあげましょう。

## ～小嶋先生からのアドバイス～

保育園では1年に2回の健診を行っていますが、できれば4ヶ月に1回は健診に行くと良いと思います。

早期発見、早期治療をすることでお子さんに痛い思いをさせなくて済み、歯医者さんへの拒絶感も少なくなるでしょう。保護者の方は日頃からお子さんの口の中をよくみるようにしてあげてください。





# もいもいクッキング



いただきます!

ごちそうさまでした

今回は、夏野菜の一つである「かぼちゃ」を使った料理をご紹介します。かぼちゃは生のままだと非常に硬いため敬遠されがちですが、電子レンジで加熱することで柔らかくなり、とても料理しやすくなりますよ。また、「かぼちゃ」はビタミンB群やカロテンなどの栄養価が高い代表的な緑黄色野菜です。美味しいかぼちゃ料理を食べて免疫力を高めましょう。

## ★かぼちゃとひき肉のチーズ焼き★

＜材料＞ 家族4人分 (大人2人、子ども2人)	
・かぼちゃ	1/4個 (約200g)
・グラニュー糖	大さじ1弱
・たまねぎ	1個
・ひき肉 (牛または豚)	150g
・なす	2本
・ピザ用チーズ	150g
・ケチャップ	大さじ2



**\*ポイント\***  
 かぼちゃは焦げやすいので、あらかじめ電子レンジで加熱しておくことで、短時間でさっと炒めたり焼いたりして美味しく食べられます。

### ＜作り方＞

- ① かぼちゃにラップをして電子レンジで約10分間柔らかくなるまで加熱し、冷めたら食べやすい大きさに薄く切る。  
\*かぼちゃの加熱時間は目安のため様子を見て調整してください
- ② 玉ねぎをみじん切りしたものとひき肉をフライパンで炒め、塩こしょう少々とケチャップで味を付ける。
- ③ なすは1cm位の輪切りにし、フライパンにサラダ油をしき両面焼いておく。
- ④ 耐熱皿に①②③を並べ、上にピザ用チーズをのせたら電子レンジのトースト機能で3分間焼いてできあがり。



## ★かぼちゃの冷製スープ★

＜材料＞	
・かぼちゃ	1/4個
・たまねぎ	1個
・牛乳	400cc
・ローリエの葉	1枚

### ＜作り方＞

- ① かぼちゃとたまねぎはラップをして電子レンジで約10分間加熱する。
- ② かぼちゃが冷めたら皮をむき、2~3cm角に切る。
- ③ ②とたまねぎ、牛乳をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④ ③を鍋に移し、ローリエの葉を入れて煮たら塩こしょうで味をととのえてできあがり。

## ★かぼちゃパイ★

＜材料＞	
・餃子の皮	10枚
・かぼちゃ	1/4個
・砂糖	大さじ1

### ＜作り方＞

- ① かぼちゃはラップをして電子レンジで約10分間加熱する。
- ② かぼちゃが冷めたら皮をむき、フォークなどでつぶして砂糖を混ぜる。
- ③ 餃子の皮で②を包み、揚げた時に中身が出ないように周りをフォークで押さえる。
- ④ 熱した油で皮がきつね色になるまで揚げたらできあがり。  
\*お好みで②にバターと牛乳を入れるとコクが出ておいしいです♪



かぼちゃはとてもおいしくて、栄養もたっぷりです。今回紹介した他にも煮物や天ぷら、サラダなど、かぼちゃ料理のレパートリーを増やせるといいですね。

# 区立保育園の年間行事をご紹介します

保育園では、年間を通してさまざまな行事を行っています。今回は4～6月の行事の紹介です。（保護者参加の有無・名称・時期などは、保育園によって異なります。）

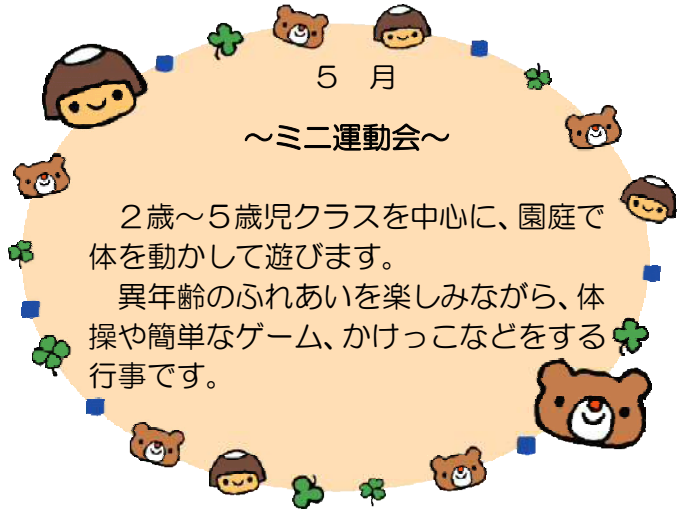


4 月

## ～進級入園を祝う会～

一つ大きくなったことや、新しいお友だちを迎えたことをみんなでお祝いします。

5歳児クラスによる、歌や踊りのプレゼントがあります。園によっては、新入園のお子さんの保護者の方々にもお声掛けし、ご都合が合えば、ご参加いただいています。



5 月

## ～ミニ運動会～

2歳～5歳児クラスを中心に、園庭で体を動かして遊びます。

異年齢のふれあいを楽しみながら、体操や簡単なゲーム、かけっこなどをする行事です。

その他に…

## ～健康に関する行事～

毎月…身長・体重測定・園医回診（0歳児）

年間…定期健康診断（春・夏・秋）

定期歯科健康診断（春・秋）

ぎょう虫卵検査（春）

6 月

## ～祖父母との交流会～

在園児の祖父母の方にいらしていただき、一緒に遊んだり、各クラスの発表を見ていただいたりします。

年長組からの手作りのプレゼントやお茶のおもてなしもあります。

ほのぼのとした楽しい交流です。



区立保育園に遊びに来ませんか？

## ふれあい体験保育

就学前のお子さんと保護者の方が、園児たちと楽しく遊ぶ中で、子育てについての相談などに応じます。

### ～利用するには～

【実施月】 5、6月及び9月から2月まで

【日 時】 月曜日から金曜日まで 午前9時～午前11時30分までの間の2時間

【実施園】 区立保育園全園

【申込方法】 希望日の5日前までに、希望される園に直接お電話でお申し込みください。

★区立保育園の連絡先につきましては、葛飾区ホームページをご覧ください。