



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



今号では、道具を使わず、体だけで様々な動きを楽しむことができる、ふれあい体操をご紹介します。お家の中で手軽に、親子のふれあいの時間を楽しみましょう。



たかい
たかい

① たかいたかい
子どもの大好きな遊びです。手から離さないようにするなど、安全に気を付けながら楽しみましょう。



親子で一緒に
いち、に！いち、に！

② ロボット歩き
足の甲に子どもを乗せ、手を握って一緒に動きます。前や後ろ、横へ移動します。大またで動くと子どもは大喜びです。

親子でふれあい体操



気持ちを
あわせて♪



タイミングよく
ジャンプ！

③ グー・パー跳び
子どもは親の足をまたいで立ちます。親は両足を開くと同時に、子どもは跳んで足を閉じます。この動作を声をかけ合いながら繰り返します。呼吸とリズムを合わせることがポイントです。



④ 足跳びまわり
親は両足を開いて座り、子どもはその足の上を両足踏み切りで跳び越えて、親の背後を一周します。出来たら片足跳びや横とび、後ろとびにも挑戦してみましょう。

ふれあい体操は、体力づくりになるだけでなく、親子のコミュニケーションの場にもなります。また、上手にできるようになると子どもは達成感を味わうことができ、パパとママは子どもの成長を感じることができます。パパもママも笑顔で、お子さんの成長に合わせて無理せず楽しみましょう。



元気いっぱいコーナー



～お子さんとの待ち時間はどのように過ごしていますか？～

電車での移動や病院などの待ち時間に、子どもが退屈してしまい、困ることはありませんか？今回は、保育園での保護者アンケートや先輩ママのアイデアから、少しの待ち時間で楽しめる遊びをご紹介します。

お絵かき

(お絵かきミニボード
などを使って)

シールあそび

(繰り返し貼れるシール
ブックなどを使って)

オリジナルの絵本

(子どものお気に入りの
写真をミニアルバムに
入れてお話をするなど)



ハンカチやスカーフ

(「どっちの手にはいつてる？」
「いないいないばあ」など)

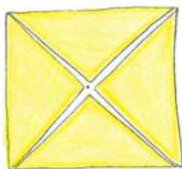
ポーチやミニカバン

(チャックやスナップ・ボ
タン・紐などがついている
ものなどを使って)

【親子でハンカチあそび】

《バナナ》

①



ハンカチの4つの角を中
心に向かって折ります。

②



ハンカチの中心から全て
をつまんで持ち上げます。

③



反対の手でハンカチの
下の方を握ります。

④

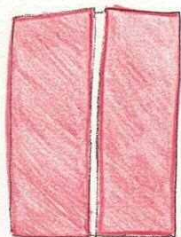


出来上がりです。
バナナの皮をむきましょう！

★ハンカチを折る前に角にシールを貼り、バナナの皮をむいた時に当たりをつくっても楽しめます♪

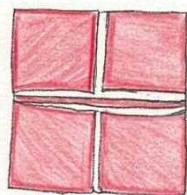
《りぼん》

①



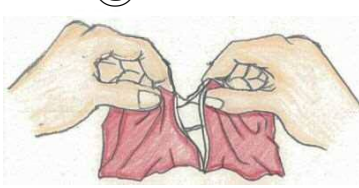
中央に向かって両端
を折ります。

②



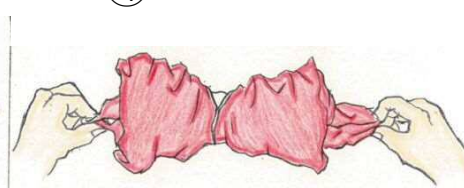
裏返して上下を中央
に向かって折ります。

③



中央の左右角2か所を
それぞれ持ちます。

④



横に引いてひっくり返すと
りぼんの出来上がりです。



スマートフォンなどに頼りすぎることなく、親子で遊びや会話を楽しみながら、『公共のマナー』もお子さんに伝えていけるといいですね！



親子でもいもいもクッキング



◆食材について親子で学びながら、一緒にクッキングを楽しみましょう！



☆☆大根飯☆☆

～秋から冬にかけて甘みが増す大根でいろいろなお料理が楽しめます～

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・米 2合
- ・しょう油 小さじ1
- ・だし昆布 3センチ
- ・サラダ油 適量
- ・大根 1/3本
- ・油揚げ 1枚
- ・かつおだし 40cc
- ※ { 砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- ・白ごま 小さじ1
- ・飾り用になんじん お好みで

<作り方>

- ① 米をといでしょう油を入れ、いつもの水加減にだし昆布を上に乗せてご飯を炊いておく。
- ② 大根は短い細切りにし、油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてから短い細切りにする。
- ③ 大根の葉があれば刻んで茹でておく。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、大根を少し透き通るまで炒めたら、油揚げを加える。
- ⑤ ④に※のだし汁・調味料を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥をお茶碗に盛ったら大根の葉を散らし、炒ったゴマをかけて、できあがり。
- ⑧ 飾り用にんじんは型抜きし、レンジで一分加熱。お子さんと一緒に飾ったり、ラップおにぎりにしてお皿に盛り付けてもかわいいです。



大根は葉がある上のほうが甘く、下にいくほど辛みが強くなります。調理法に応じて部位を選びましょう。

☆☆ポテトもち☆☆

～じゃがいもと片栗粉だけでもっちり食感～



<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・じゃがいも 中3個
- ・塩 小さじ1/4
- ・片栗粉 大さじ3.5
- ・バター 少々
- ・サラダ油 適量
- ・焼き海苔 適量

<作り方>

- ① じゃがいもの皮を剥いたら、箸が通るくらいまで茹で、熱いうちにマッシュして冷ましておく。
- ② ①に片栗粉と塩を加え、よく混ぜる。
- ③ ②を好きな形に整えたら、フライパンにサラダ油を熱し、弱火で両面に焼き色が付くよう10分くらい焼く。
- ④ 表面にバターを塗り、海苔をつけてできあがり。醤油を少量つけて食べると美味しいです♪
海苔を型抜きする、花型に切るなどしてお子さんと一緒に飾り付けを楽しみましょう。



ポテト成ちは、お子さんと一緒に丸めたり、伸ばしたりしましょう。○△□などの型にしてもかわいいです♪



じゃがいもは、11種類ほどもあります。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、日持ちもすることから、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。

※葛飾区公式サイトにおいて、調理過程を写真付きでご紹介しています。是非あわせてご覧ください。
<掲載場所> 葛飾区公式サイト- トップページ - ぐらしのガイド - 保育 - 子育て情報紙「すくえあ〜」



みんなであそぼう かつしかっこ



◇ 日 時 10月29日(土) 場 所：白鳥児童館
【住所：白鳥3-32-6 TEL：3602-3452】

11月12日(土) 場 所：児童会館
【住所：西新小岩4-33-2 TEL：5698-1700】

◇ 時 間 10時00分～11時45分(予約不要)

◇ 対 象 地域にお住まいの未就学児と保護者の方
※運動あそびをしますので、動きやすい服装でおいでください。

主 催：NPO法人 東京都公立保育園研究会 葛飾区公立保育園研究会
お問合わせ先：白鳥保育園 園長 嶋田 伊津子 TEL 3602-3423

楽しい内容が盛りだくさんです！

① 親子向け運動あそび

専門講師が、親子で触れ合える、とっても楽しい運動あそびを教えてくださいます。



② 給食レシピの紹介

季節の食材を使った簡単なレシピや、ご家庭でも作りたくなるメニューがたくさんあります。

③ 手作りおもちゃ

色々な素材を使って一緒に作ってみましょう。



④ 絵本コーナー

お気に入りの絵本がきっと見つかりますよ。

参加された方の感想を一部ご紹介します。

- ★ とても楽しかったです。身体も動かしてスッキリしました。工作も親子で作れてよかったです。
- ★ 保育園の先生がたくさんいたので、安心して楽しむことができました。
- ★ たくさんの催し物があり、飽きずに楽しめました。
- ★ 手作りおもちゃも作れて、お母さんも楽しめるのはすごく良かったです。
- ★ 思いがけず楽しい運動ができ、リフレッシュできました。ありがとうございました。