



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課 03-5654-8296

保育士が伝えたいほめ方のコツ

保護者の方から、「先生の言うことは聞くのに、私の言うことは聞かない」「どうやってほめたらいいのかわからない」などのご質問を受けることがあります。ほめ方にはコツがあり、ポイントをおさえることで、子どもに響く声掛けができます。今回は、公立保育園の保育士が実践するほめ方をご紹介します！

ほめるポイント

「〇〇してね」「〇〇できるかな」などのポジティブな声掛けをして、できたらたくさんほめてあげましょう。そうすることで『これは良い行動だ♪』と子どもは認識できるようになります。さらに、ほめられることで、子どもは自信が持てるようになり、自分をもっと好きになります！

《 表情 》

- ◎笑顔で
- ◎口角を上げる
- ◎声は高めで、オーバーな位がちょうどよい etc



《 言葉 》

- ママやパパの気持ちを具体的な言葉で伝えることがポイントです。
- 「手伝ってくれてありがとう」
- 「片付けてくれて助かったよ」
- 「上手にできたね」「ママも嬉しいよ」 etc



ほめるき活かすしかり方

「エライね」「すごいね」と何でもほめてばかりいると、ほめることが誘導的になり、子どもは『ほめられるため』の行動をとるようになります。子育てにとって「しかること」は「ほめること」と同じく欠かせない要素です。効果的な「しかり方」を習得することで「ほめる」をもっと活かしましょう！

《 表情 》

- ◎目と目を合わせる
- ◎真剣な表情で話す
- ◎口をすぼめたり、声のトーンを下げるだけでも十分伝わります。



《 言葉 》

- ◎危険なこと、してはいけないことはきちんと伝える。
- ◎しかった後はしっかり褒める
- ※【しかる < ほめる】のバランスが大事です。
しかった後はその「倍」ほめてあげましょう！
- ※「●●しないでね」「●●したらだめだよ」といった否定的な声掛けは、具体的にどう行動したら良いのかが伝えないので注意が必要です！



今回ご紹介した方法は一例で、型どおりのほめ方が全てのお子さんに当てはまるわけではありません。個別のご相談がございましたら、ぜひ保育園に遊びにいらしてください！
保育園見学やふれあい体験保育などございますので、ぜひお気軽にご相談くださいね。



元気いっぱいコーナー

「食事をいっぱい食べてくれない」「食べることに興味を持ってくれない」など、お子さんの食事で困っているというご相談を受けることがあります。今回は食事の悩みに関するヒントをお知らせします。

絵本の世界をのぞいてみよう！

苦手な食材は、日ごろから親しんでいる絵本や童話をヒントに「あのお話に出てくるものと同じだね」などとイメージを広げ色々な味を楽しむきっかけ作りにしてみましょう！



会話を楽しもう！

「〇〇甘くて美味しいね」「上手に飲めるねー」など自然に美味しさを共感したり、食べ方や食器の使い方などを伝えたりする時間にしましょう。

一緒に食べよう！

ママ・パパと一緒に食卓を囲むことに子どもは嬉しさを感じます。また、食卓を一緒に囲むことへの喜びが食事への楽しみや関心を高めます。



食事に集中しよう！

オモチャやTVが気になると席を立ってしまうことも…。食事中のTVやスマホ、大人だけの会話はちょっとお休みしてみましょう。

お手伝いしてみよう！

買い物や調理で少しでもお子さんが携わった部分があると、苦手なものでも『食べてみようかな』という気持ちが芽生えます。

- ・食材を買い物かごに入れる
- ・野菜を洗う、葉物をちぎる
- ・テーブルを拭く etc



※次項「もりもりクッキング」でお手伝いレシピをご紹介します！

加減をしてみよう！

少なめによそってみて食べ切れたら「すごいね！ピカピカだね！」と一緒に喜びましょう。また、様子を見ながら「もう少し食べてみる？」とおかわりの提案をしてみると、食べられる量もだんだん増えていきますよ。

食事の姿勢を整えよう！

「正しい姿勢で食事に臨むこと」と「食事をいっぱい食べること」は、実は密接に関係しています。ここでは、正しい姿勢を身に付けさせるために行っている公立保育園の取り組みをご紹介します。

《正しい姿勢で座ると》

- ・こぼさずに食べられる。
- ・しっかりと噛むことができる。
足がブラブラだとしっかりとした咀嚼（そしゃく）ができず、飲み込む力が育たない。
- ・自然と体感が鍛えられ、猫背を防ぐほか集中力アップにつながる。

《正しい姿勢のポイント》

- ① 背筋を伸ばす
- ② 足を床につける

テーブルと体が離れるときはクッションなどを挟む



足が床につかない場合は、台を挟む

※食事の介助をするときは、スプーンを持っている側の肘をそっと支えて介助してあげましょう。手は持たなくてOKです。

もいもりクッキング

厳しい寒さも和らぎ、少しずつ春の陽気が感じられるようになってきました。今回は、余ってしまいがちなマーマレードジャムが活用できるレシピと、いちごを使ったケーキをご紹介します！どちらも簡単なので、ぜひお子さんと一緒にクッキングを楽しんでみてください♪

鶏肉のマーマレード焼き



《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・鶏もも肉 320g
- ・マーマレードジャム 50g
- ・しょう油 25g
(大さじ1と1/2)
- ・油 少々

《お手伝いポイント》

★マーマレードとしょう油を混ぜてみよう！



《作り方》

- ① マーマレードジャムとしょう油をボールでよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、鶏肉をソテーする。
- ③ 鶏肉に火が入ったら、①の調味料を入れて、水分がなくなり、照りが出たら完成です！

ぐるぐる。まぜまぜ。
よ〜くかき混ぜます。
見て！上手にできるよ！



キャンドルケーキ

～いちごをろうソクの炎に見立てたケーキです～



《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・食パン(8枚切) 4枚
- ・いちごジャム 適量
- ・いちご 8個
- ・お好みで、ホイップクリームやヨーグルトなど

《お手伝いポイント》

★ジャムを塗る、食パンを巻く、いちごのヘタを取る etc



パンにジャムをぬって



くるくる巻いて～

《作り方》

- ① 食パンの耳を切り落とす。
- ② 縦半分に切る。
- ③ いちごジャムを塗る。
- ④ ラップをしいて巻き、10分くらいおく。
- ⑤ お皿に立てて置く。
- ⑥ ホイップクリーム・ヨーグルトなどを、ろうそくのろうに見立てて、パンの上にぬる。
- ⑦ いちごのヘタを取り、トッピングして完成！



いちごを乗せて
できあがり♪
お好みで、
ホイップクリーム
をぬってもOK！



公立保育園ってどんなところ??

★ ★ ★ ★ ★
Q&A

Q. 1 外でたくさん遊べますか?

⇒毎日、たくさん遊んでいます。

園庭で身体を動かしたり、散歩に行ったり、自然に親しみ様々な経験を楽しんでいます。



みんな外遊びが大好き!

Q. 2 アレルギーがあるのですが給食は食べられますか?

⇒医師の指示のもとにお子さん必要な対応を個別にしています。お気軽にご相談ください。

ある日のお誕生日給食

かわいく盛り付けました!



Q. 3 保護者が参加する行事はどのくらいありますか?

⇒運動会、発表会、就学祝式が大きな行事です。

保護者会は年3回、保育参観、個人面談も行っています。



運動講習会の様子です。

Q. 4 保育園で具合が悪くなった時の迎いの基準は?

⇒感染症が疑われる時はすぐに保護者にご連絡をしています。発熱の基準は特にありませんが、お子さんの全身状態も見ながら早めに対応するようにしております。



*ご心配なことがございましたら、いつでもお近くの保育園にお問い合わせください。お待ちしております!

3月の保育園の行事

《3月》

- ひなまつり
- 就学祝式
- お別れ遠足
- お別れ会食



就学祝式では年長組の子どもたちの就学を保護者の方々と共にお祝いします。

年長児は一人ひとり保育証書をいただきます。

《毎月》

- 身長・体重測定、避難訓練

※ 保育園によって、多少の違いがあります。

園児とのつばやきから

外遊びでジャンパーを着るときのこと

Aちゃん
「そのばんじゃー
かっこいい!」

Bちゃん
「うん!ありがとう!」

保育士
(通じてる...)

