



# 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



深緑の季節が近づくとつれ、身体を動かす機会も増えてきます。

しかし、身体を鍛えるのは、大人やアスリートに限ったことではありません。

子どもの成長にとって、『運動』は欠かせないものであり、特に身体の軸となる『体幹』は育ちを促す重要な部位です。本頁では、公立保育園で行っている体幹エクササイズをご紹介します！

## ママの困ったを解決 体幹エクササイズ ～0歳からの～

### ★オムツ替えエクササイズ★

オムツ替え時、自分の力で起き上がれるよう手助けします。

(▶運動：腹筋・背筋)

### ★ハイハイエクササイズ★

歩けるようになって、あえてハイハイで全身運動！

(▶運動：全身)

### ★ながらエクササイズ★

TVを見ながら・遊びながら、ゆるる膝の上でバランスを保ちます。

(▶運動：バランス感覚)

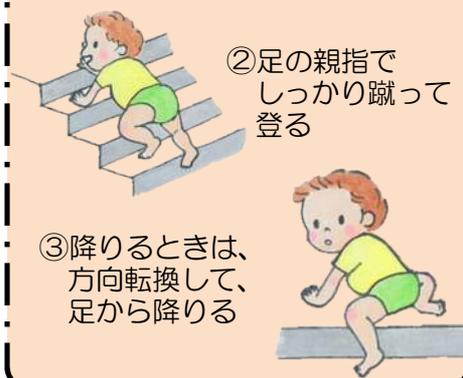
- ①大人の親指を赤ちゃんに握らせて、その手を引く



- ②赤ちゃんが肘を曲げて起き上ろうとする

- ③赤ちゃんの動きに合わせて、手を引いてあげると上体が起き、お座りの状態まで起き上がる

- ①ハイハイで階段をのぼる



- ②足の親指でしっかり蹴って登る

- ③降りるときは、方向転換して、足から降りる

- ①両膝の上に子どもを座らせる



- ②支えてあげながら、膝を使って軽く揺らす

1日何回もやるオムツ替え。日々の積み重ねで胴体の筋肉が強い子になるんだよ

歩けるようになってからはハイハイさせてなかったわ

ハイハイが一番大事な体幹トレーニングなんだよ

さっそく今日から  
Let's try!!

体幹を鍛えることで、姿勢が良くなる・視野が広がる・バランス感覚が養われる・集中力が高まるなど、育ちがグーン!と高まります♪

# 元気いっぱいコーナー



子どもと遊ぼうとするととき“何をしたらいいの？”と悩んでいませんか？  
特別な道具は必要ありません！！親子で触れ合いながら楽しめる「あそび」を紹介します。  
掛け声に節をつけながら、リズムカルに楽しんでみましょう。



## 大根の浅漬けあそび



### ①大根を抜きましょう



仰向けの子どもの大根に見立てて、  
両足をひっぱります。  
「うんとこしょ！どっこいしょ！」

### ②土を洗いましょう



両手で全身を  
こすります。

「ごーごし！ごーごし！」

### ③包丁で切りましょう



両手を包丁に  
見立てて、動か  
します。

「とーん・とーん・とんとんとん！」

### ④塩もみしましょう



両手で全身を  
くすぐります。

「もーみもみ！もーみもみ！」

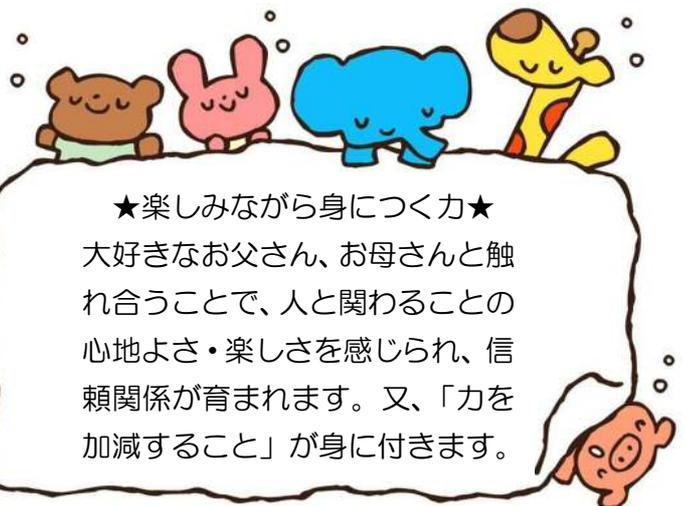
### ⑤いただきま〜す



両手でギュッと  
抱きしめます。

終わったら役を交代  
してみましょう！

「ぎゅっぎゅっぎゅ〜！」



★楽しみながら身につく力★  
大好きなお父さん、お母さんと触  
れ合うことで、人と関わることの  
心地よさ・楽しさを感じられ、信  
頼関係が育まれます。又、「力を  
加減すること」が身に付きます。



# もいもいクッキング



暑い夏にぴったりな『そうめん』や夏の定番食材『えだまめ』を使って簡単に出来るお料理を紹介します！お子さんと一緒に楽しんでお料理してみてくださいね◎

## そうめんチャンプル

お手伝いポイント ☆そうめんを折る  
☆かつお節をふりかける

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・そうめん 2束
- ・サラダ油(まぶす用) 小さじ1
- ・豚肉 薄切り肉2~3枚
- ・にんじん 小1/3本
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・キャベツ 中1/16個
- ・もやし 1/3袋
- ・サラダ油(炒め用) 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・醤油 大さじ1
- ・かつお節 小袋1/2

ビーフンでも  
できます☆

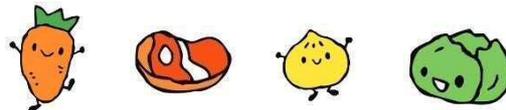


《作り方》

- ① そうめんは固めに茹で、流水でよく水を切り、サラダ油をまぶす。
- ② 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは1cm幅くらいの短冊切りにする。
- ③ 豚肉と野菜を炒め合わせ、①のそうめんを加えて調味料で味を調える。
- ④ 盛り付け、乾煎りしたかつお節をふりかけ、できあがり。

ポイント  
キャベツともやしは後から入れるとシャキシャキ♪

(かつお節は具材と一緒に炒めても良い)



## えだまめご飯のおにぎり

お手伝いポイント ☆枝豆をさやから出す  
☆おにぎりをにぎる

《材料》お米2合分

- ・枝豆(さやのまま) 100g
- ・塩 ひとつまみ
- ・お米 2合
- ・だし昆布 3cm程度
- ・醤油 小さじ1

《作り方》

- ① 枝豆をさやのまま、塩で揉み、沸騰したお湯で硬めに下茹でをする。(2~3分)
- ② ①の粗熱が取れたらさやから豆を取り出し、もう一度茹でて火を通しておく。(30秒程度)
- ③ 洗ったお米に昆布と調味料を加えて炊く。炊き上がったら②を入れ、5~6分蒸らし、よく混ぜる。
- ④ ラップでおにぎりを握って、できあがり。



ポイント  
下から返すように混ぜるとgood♪





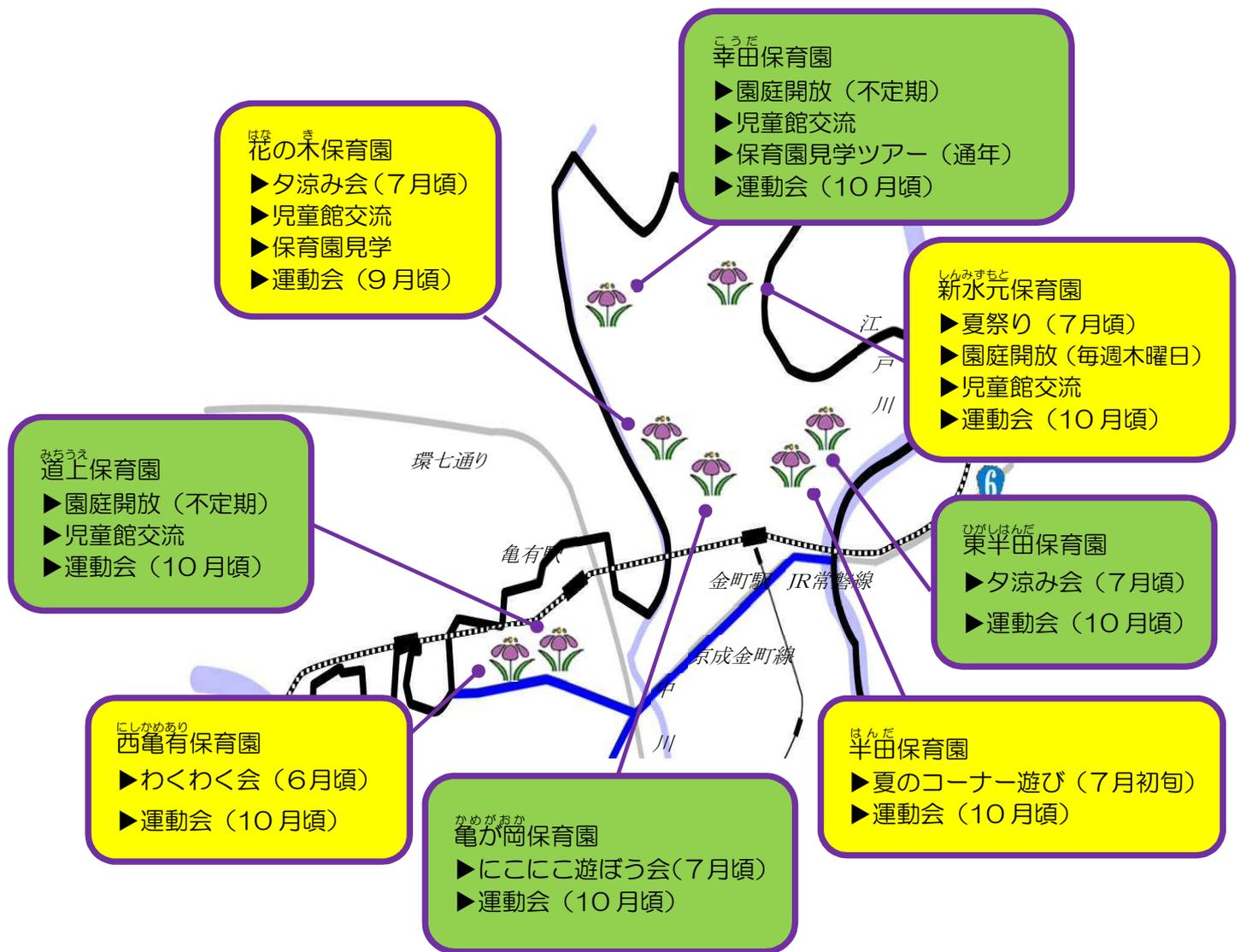
# 遊びに来ませんか？



葛飾区には、37の公立保育園があり、本頁では『葛飾区 北部』に位置する8の公立保育園をご紹介します！地域のお子さんが参加できる行事もございますので、お気軽にお問合せください♪

(※ネット検索ワード：「葛飾区」「●●保育園」……葛飾区HPに各園の詳細がございます。)

(※下図は、公立保育園：🌸 おおよその位置と、6～10月の参加可能な行事を示しています。)



※ 参加可能行事は一例です。詳しくは、保育園へ直接ご連絡ください。

## ふれあい体験保育

就学前のお子さんと保護者の方を対象として、保育園での生活を体験してもらうほか、子育て等についての相談に応じます。

【実施月】 5月・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】 公立保育園 全園

【申込み方法】 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し込みください。



## こどものつぶやき

ダンゴ虫探しが好きな子どもたち。  
なかなか見つからない時に・・・  
「今日はダンゴ虫さん、  
保育園お休みかな～？」

(2歳 男児)

\* 2歳児はいろいろなことに興味や関心が出てくる年齢です。大人との言葉のやり取りが、心や言葉の成長につながっていきます。



# 遊びに来ませんか？



葛飾区には、37の公立保育園があり、本頁では『葛飾区 東部』に位置する9の公立保育園をご紹介します！地域のお子さんが参加できる行事もございますので、お気軽にお問合せください♪

(※ネット検索ワード：「葛飾区」「●●保育園」……葛飾区HPに各園の詳細がございます。)

(※下図は、公立保育園：🌸 おおよその位置と、6～10月の参加可能な行事を示しています。)



※ 参加可能行事は一例です。詳しくは、保育園へ直接ご連絡ください。

## ふれあい体験保育

就学前のお子さんと保護者の方を対象として、保育園での生活を体験してもらうほか、子育て等についての相談に応じます。

- 【実施月】 5月・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】 公立保育園 全園
- 【申込み方法】 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し込みください。



## こどものつぶやき

ダンゴ虫探しが好きな子どもたち。  
なかなか見つからない時に・・・  
「今日はダンゴ虫さん、  
保育園お休みかな～？」  
(2歳 男児)

\* 2歳児はいろいろなことに興味や関心が出てくる年齢です。大人との言葉のやり取りが、心や言葉の成長につながっていきます。



# 遊びに来ませんか？



葛飾区には、37の公立保育園があり、本頁では『葛飾区 西部』に位置する10の公立保育園をご紹介します！地域のお子さんが参加できる行事もございますので、お気軽にお問合せください♪

(※ネット検索ワード：「葛飾区」「●●保育園」……葛飾区HPに各園の詳細がございます。)

(※下図は、公立保育園：🌸 おおよその位置と、6～10月の参加可能な行事を示しています。)



※ 参加可能行事は一例です。詳しくは、保育園へ直接ご連絡ください。

## ふれあい体験保育

就学前のお子さんと保護者の方を対象として、保育園での生活を体験してもらうほか、子育て等についての相談に応じます。

【実施月】 5月・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】 公立保育園 全園

【申込み方法】 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し込みください。



## こどものつぶやき

ダンゴ虫探しが好きなおもたち。

なかなか見つからない時に・・・

「今日はダンゴ虫さん、  
保育園お休みかな～？」

(2歳 男児)

\* 2歳児はいろいろなことに興味や関心が出てくる年齢です。大人との言葉のやり取りが、心や言葉の成長につながっていきます。



# 遊びに来ませんか？



葛飾区には、37の公立保育園があり、本頁では『葛飾区 南部』に位置する10の公立保育園をご紹介します！地域のお子さんが参加できる行事もございますので、お気軽にお問合せください♪

(※ネット検索ワード：「葛飾区」「●●保育園」……葛飾区HPに各園の詳細がございます。)

(※下図は、公立保育園：🌸 おおよその位置と、6～10月の参加可能な行事を示しています。)



※ 参加可能行事は一例です。詳しくは、保育園へ直接ご連絡ください。

## ふれあい体験保育

就学前のお子さんと保護者の方を対象として、保育園での生活を体験してもらうほか、子育て等についての相談に応じます。

【実施月】 5月・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】 公立保育園 全園

【申込み方法】 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し込みください。



## こどものつぶやき

ダンゴ虫探しが好きな子どもたち。

なかなか見つからない時に・・・

「今日はダンゴ虫さん、  
保育園お休みかな～？」

(2歳 男児)

\* 2歳児はいろいろなことに興味や関心が出てくる年齢です。大人との言葉のやり取りが、心や言葉の成長につながっていきます。