



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



前号の体幹エクササイズに引き続き、今号では体幹トレーニングの中でも手軽に鍛えられるハイハイ運動をご紹介します。公立保育園では、就学前までの子どもたちの運動にハイハイを積極的に取り入れています。その中から、実際に保育園で取り組んでいるハイハイ運動をいくつかをご紹介します。

お家で簡単！パパママ一緒に♪ ハイハイで運動能力アップ！

おふとんの山のぼり

不安定な布団の山に手足の感覚を頼りに登ります。



ときにはドテッとひと休み♪
必ずパパやママが見守りましょう。

布くぐり

シーツや大きな布をふわっとさせて、
その下をハイハイでくぐってみましょう。



中に入るとワクワクするね♪

ハイハイ鬼ごっこ

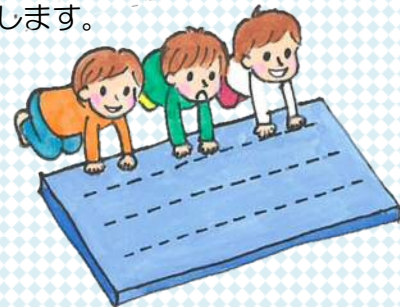
ハイハイをする時は、ひざで進むのではなく、
足の指で床を押し進むのがポイントです。



子ども目線で普段気づかない発見も！？

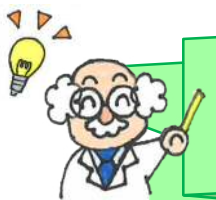
マット押し

腕で身体を支え、足に力を入れて押して
動かします。



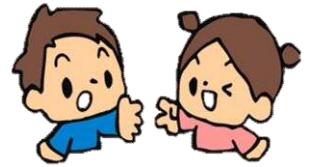
ご家庭では座布団で代用できます♪

親子のふれあいや産後
ダイエットにもつながるよ！
さっそく今日から
Let's try!



ハイハイは全身運動です。バランス感覚の発達を促し、背骨周りの筋肉が鍛えられるとともに、転んだときにも手が出てケガをしにくくなります。
歩けるようになってもハイハイ運動を積極的に取り入れられるといいですね♪

元気いっぱいローナー



今回はじゃんけんをテーマに、お子さんと楽しく簡単にできるふれあい遊びを考えました。まだじゃんけんのルールが分からない小さなお子さんでも楽しめるようアレンジしてありますので、ぜひお試しください。

乳児向けじゃんけん

【対象年齢】 0歳～3歳ごろ

<遊び方>



「ぐ～」
口をぎゅっと
閉じます。

「ちょき」
舌をべ～っと
出します。



「ぱあ～」
口を大きく開け
ましょう。

ママの表情を見て、まねっこすればお子さんの表情も豊かになり、自然に笑顔になります♪



いろいろな
あそぼう♪
じゃんけん
で

幼児向けじゃんけん

【対象年齢】 3歳ごろ～

<遊び方>



「じゃんけん～」
両手をつないで
ジャンプ!

「ぐ～」
その場でしゃがみ
ます。



「ちょき」
両手は上で付け、足は
交差させます。



「ぱあ～」
手も足も広げます。



- ◆◇あいこの場合◇◇ お互いをぎゅう～っとしましょう!
- ◆◇勝った場合◇◇ 勝った人は負けた人をくすぐりましょう♪自分たちでルールを考えても楽しいですね。



目と目を合わせてお子さんとふれあうことで、子どもには「ママが私(僕)のこと見てくれている」という安心感が生まれます。親子のコミュニケーションにも最適です♪



もいもいクッキング



今回は、秋の食材『さつまいも』を使った簡単なメニューと子ども達に大人気のハンバーグをアレンジしたメニューをご紹介します。2歳くらいからお手伝いができるメニューですので、ぜひお子さんと一緒にお料理してみてください。

豆腐と鮭のハンバーグ

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・豆腐(もめん) 1/3丁
- ・生鮭(皮を取る) 1切れ
- ・長ねぎ 小1/2本
- ・しょうが汁 少々
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 適量

(たれの材料)

- ・昆布ポン酢 適量
- ・大根おろし 適量

《作り方》

- ① 豆腐は水を切り、手でつぶす。鮭は包丁で細かくたたく。ねぎは小口切りにする。
- ② ①の材料としょうが汁、塩、片栗粉を混ぜ合わせ、ハンバーグの形に丸める。
- ③ フライパンにオープンシート、サラダ油を敷いて焼く。
- ④ 焼きあがったら大根おろしと昆布ポン酢をかけてできあがり。



お子さんの手に合った大きさにOK

お手伝いポイント

☆豆腐をつぶす

☆ハンバーグを丸める



できあがり★



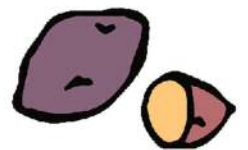
さつまいものシュガーバター焼き

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・さつまいも 小1本
- ・バター 12g(大さじ1)
※マーガリンでも可。
- ・グラニュー糖 12g(大さじ1弱)

《作り方》

- ① さつまいもを輪切りにしてゆでる。
- ② ①にバターを塗り、グラニュー糖をかけたら、クッキングシートの上に敷き、焼いてできあがり。



お手伝いポイント

☆バターを塗る

☆砂糖をかける



あまくておいしい♪



～子育て支援 親子ふれあいフェスティバル～

みんなであそぼうかつしかっこ

【日 時】平成30年11月10日（土）

14:00～15:35（予約は不要です）

【場 所】児童会館（西新小岩4-33-2 Tel 5698-1700）

【対 象】地域にお住いの未就学児と保護者の方

【内 容】保育園の人気給食レシピのご案内

手作りおもちゃ・絵本コーナー

劇団マイムランドによるパントマイムショー

主催：東京都公立保育園研究会
葛飾区公立保育園研究会

公立保育園の保育士がイベントを盛り上げます！！
たくさんの方のご来場、お待ちしております♪



葛飾区の子育てサービスをご紹介します♪



◆◆保育アドバイザー◆◆

☆保育施設や保育サービスの利用・申し込みについてのご相談
☆在宅で子育てしている方向けの子育て支援事業等のご案内 など



それぞれのご家庭の希望や状況に応じて、どのようなサービスが利用できるのかご案内いたします。
混雑している場合もございますので、ご来庁される際には、電話で予約をお願いいたします。

【利用時間】 8時30分～17時00分（土・日・祝日、年末年始を除く）

【場 所】 葛飾区役所 4階 401子育て支援窓口

【電 話】 03-5654-8567

☀ こどものつぶやき ☀

保育士「今日は暑いから帽子かぶってね。」
子ども「なんで暑いと帽子かぶるの？」
保育士「お日さまで頭が熱くなっちゃうからだよ。」
子ども「帽子かぶると頭が涼しくなるね。」

子どもの疑問は、知的
好奇心が育っている証
拠です。会話を楽しみな
がら向き合ってあげら
れるといいですね。