



# 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



今回は、屋外でできる体幹トレーニングを紹介します。公立保育園では1年を通して外遊びの時間をたくさん取っています。園庭にあるすべり台や鉄棒、ブランコ、砂場での遊びは、運動能力の発達に欠かせません。これらの遊具は身近な公園にもあり、親子でも楽しんで体幹トレーニングができます。

家族みんなで公園へ行こう！

## 公園遊具はメリットだらけ!!

### すべり台

- スピード感覚 ★★★★★
- 腹筋・背筋 ★★★★★
- 腕の力 ★★★★★



### 砂場

- ふんばり力 ★★★★★
- 手・指のコントロール ★★★★★
- 創造性 ★★★★★



※砂の上を歩くだけでも体幹が鍛えられるよ！

### ぶらんこ

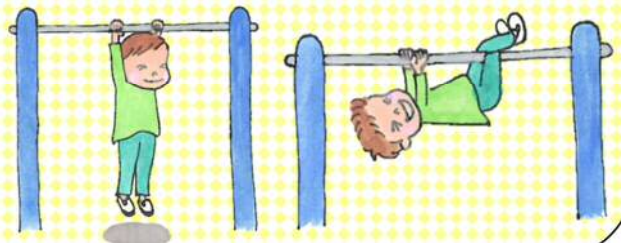
- バランス感覚 ★★★★★
- 腹筋・背筋 ★★★★★



※揺れに対するコントロールが身に付くよ！

### 鉄棒

- 握力・腕力 ★★★★★
- 腹筋・背筋 ★★★★★
- 空間把握 ★★★★★



公園はお友だちとの関わりや順番を守ること、交代で使用することを教える場でもあります。さあ、今日から公園に Let's GO!GO!GO!



# 元気いっぱいコーナー



【対象年齢】  
1歳～



両足でトンネルを作って  
手をつなげるかな？

アレンジ…トンネル姿勢のままジャンケン



身体を反らしてやってみよう！

## Point

さまざまな態勢をとることで柔軟性やバランス感覚などを養います。  
腕を強く引っ張りすぎないように注意しましょう。

いろいろな握手の仕方があるよ。いくつできるかやってみよう！

今回のテーマ  
「握手して」  
ふれあい遊び



付けた足を上に上げてバランス～

【対象年齢】  
3歳～



つま先をつけ  
息を合わせて立ってみよう！



手を足の裏に通ってつながれるかな？



# もいもいクッキング



## 大人気メニュー にくみそうどん

お手伝いポイント（2歳ごろ～）  
☆うどんを食べやすい大きさに折る。

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・干うどん 3束
- ・サラダ油(炒め用) 適量
- ・豚挽き肉 240g
- ・にんじん 小1本
- ・たまねぎ 小1個
- ・水 1/3カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・赤味噌 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ1

### 《作り方》

- ① 沸騰した熱湯に干うどんを入れ茹でる。茹で上がったら、ザルに移して冷水でしっかり締め、水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚挽き肉、にんじん、たまねぎを炒める。火が通ったら、砂糖・赤味噌・水を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、うどんを炒める。
- ④ お皿にうどんを盛り付け、②で作った具材をかけて完成☆



## お手軽おやつ きなこのクッキー

### 《作り方》

- ① 材料を全て袋に入れてこねる。



- 《材料》約 20 個分
- ・サラダ油 50g
  - ・小麦粉 100g
  - ・きなこ 30g
  - ・砂糖 50g

米粉でも  
できます♪



もみもみ♪



- ② 丸めてお好みの形にする。(型抜きを使用する場合は、冷蔵庫で冷やしてから行うと抜きやすい。)



こねこね♪



- ③ オーブントースターで7～10分くらい焼く。

お手伝いポイント（2歳ごろ～）

- ☆生地をこねる
- ☆形を作る



# 乳児の1日

～ 公立保育園での過ごし方 ～

よく遊び、よく食べ、心地よく眠る。公立保育園では、乳児一人ひとりの成長に合わせ、生活のリズムを大切に“ゆったり”と過ごしています。ここでは、0歳児～2歳児の保育園での過ごし方をご紹介します。

