



# 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



公立保育園では体幹を鍛えたり、子どもの感性を磨くための様々な取り組みを年齢・発達に合わせて行っています。今回はリズムに合わせて楽しく身体を動かす「リトミック」をご紹介します。ご家庭でも身近な曲と一緒に歌って身体を動かしてみましょ♪

## 楽しく歌って♪ 体幹UP↑↑



とんぱくにころころ どんぱくに～♪



転んでも手を付く習慣が自然と身につきます。

つま先立ちのハイハイで腕・腹筋・背筋・手首のパワーUP!!



お池にハマってさあ～大変



横にコロコロ転がってバランス感覚UP!

ほっちゃん一緒にあそびましょ～♪



カカシのように片足立ちで決めポーズ★

♪どじょうが出てきてこんにちわ～



ひっくり返ったダンゴムシみたいに手足をバタバタしてお腹を刺激します。



乳児期はママやパパの声が一番心に響くといわれています。そんなママや、パパの声を聞きながら、親子でリトミックをすれば楽しさ倍増！安定した心の発達につながります！さっそく今日から Let's try !



# 元気いっぱいコーナー

今回は室内でもできる“ふれあい遊び”です。寒い時期のちょっとした時間、お子さんと一緒に触れ合いながら身体を動かしてみたいはかがでしょうか？お子さんと息を合わせて楽しんでやってみましょう。

## よじ登り一周！！

0～2歳児対象



お父さんお母さんの膝や腰、肩につかまりながら、落ちずに1周できるかなあ？

START!



Let's Challenge!

★ POINT ★

身体のどの部分に手や足を掛ければ落ちないか、自然と考えながらやることで、身体のバランス感覚や体幹を鍛えられます。



GOAL!!



お父さんお母さんの足を踏まずに上手にジャンプできるかなあ??

## リズムジャンプ

3歳以上対象

とん



ぽあ



Jump!  
Jump!!

リズムを変えたり、片足にしたり等アレンジしてみましょう！跳ぶタイミングを教えてあげてゆっくりとやれば1～2歳でも応用できますよ。

★ POINT ★

ジャンプするタイミングを瞬時に考え、足を開いたり閉じたりするので、頭を使いながら、バランス感覚を鍛えることができます。





# もりもりクッキング



今回は、カリカリとした食感が楽しい“変わり種の揚げ物”と野菜を使ったスコーンをご紹介します。2歳頃からお手伝いできますので、是非お子さんと一緒にお料理してみてください。

## 魚のコーンフレーク揚げ

お手伝いポイント ☆コーンフレークを砕く

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・生鮭 3切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ3  
(片栗粉でも代用可能です)
- ・水 大さじ4
- ・コーンフレーク 75g  
(砂糖のついていないもの)



袋に入れて揉んだり  
たたいたり☆



《作り方》

- ① 生鮭を食べやすく切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② コーンフレークを砕く。
- ③ 水で溶いた小麦粉を鮭につけ、コーンフレークをつける。
- ④ 油で揚げ、ウスターソースとケチャップを混ぜたものをかけて完成!!



★できあがり★



## ハムと野菜のスコーン

お手伝いポイント

- ☆ハムをちぎる
- ☆生地を丸める

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- |    |            |         |
|----|------------|---------|
| 生地 | ・小麦粉       | 80g     |
|    | ・ベーキングパウダー | 4g      |
|    | ・サラダ油      | 28g     |
|    | ・グラニュー糖    | 12g     |
|    | ・水(大さじ2)   | 30g     |
| 具材 | ・にんじん      | 小1/5    |
|    | ・たまねぎ      | 中1/8    |
|    | ・ロースハム     | 3枚      |
|    | ・パセリ       | 少々      |
|    | ・塩         | 少々      |
|    | ・サラダ油      | 適量(炒め用) |

米粉で代用できるよ。  
水を少し多めにね☆



《作り方》

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖を合わせ、水、サラダ油を混ぜて生地を作る。
- ② ハムは手でちぎり、たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。
- ③ ②を少量の油で炒め合わせ、粗熱を取っておく。
- ④ 生地に③を混ぜ入れ、丸く成形する。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷いて中火で焼く。



少しベタベタするよ。  
ママやパパと一緒にやろう♪



朝食やおやつにピッタリ♪





# ぱくぱく離乳食



～葛飾区公立保育園の離乳食について～

葛飾区の公立保育園では在園している0歳児クラスのお子さんへ“離乳食”を提供しています。母乳やミルクから栄養を取っていた子どもたちが、少しずつ“食事”を取るようになっていきます。

“食育”の第一歩目となる離乳食。そんな離乳食のポイントや、葛飾区での取組をまとめましたので、離乳食スタートの参考にさせていただけたら幸いです。

## Step 1

### 前期食

- ・アレルギーの少ない、お米のおかゆから始めましょう。
- ・ポタージュ状にすると、口に含まれた離乳食をゆっくり喉元へ移動しやすくなります。

## Step 2

### 中期食

- ・形のある物を舌と上あごで押し潰して食べることを覚える時期です。
- ・形の小さ過ぎる物ばかりだと丸呑みを覚えてしまいます。
- ・十分にやわらかく煮れば自分の舌で潰せるので、ある程度の形を残しましょう。  
(豆腐くらいの固さ)

## Step 3

### 後期食

- ・舌と上あごでは潰せない固さの物を、歯ぐきの上で潰すことを覚える時期です。
- ・歯ぐきで押しつぶせる固さに調理しましょう。  
(バナナくらいの固さ)
- ・自分でつかんで食べたい意欲を大切に、徐々に手で持って食べられる物を与えましょう。

### 公立保育園での月齢の目安

- ≪前期食≫ 5～6か月頃
- ≪中期食≫ 7～8か月頃
- ≪後期食≫ 9～11か月頃
- ≪完了食・乳児食≫ 12～18か月頃  
(月齢の目安には個人差があります)

## かつしかの取組

「離乳食講習会」で試食してみよう！

- ・基幹型児童館7館で体験できます。※
  - ・保育園で作った離乳食が試食できます。
  - ・詳細は各児童館へお問い合わせください。
- ※新水元・南新宿・細田・児童会館・白鳥・渋江・小菅の7館

「You Tube™」で作り方をチェックしよう！

- ・公立保育園の調理師達が実際に作っています。

葛飾区 離乳食の作り方 |

検索

### ～保育園入園前に～

離乳食期は毎食後にミルクを飲みます。哺乳瓶に慣れておくと“ご飯いや～～～(涙)”となった時にも水分が取れるので安心です。

中期食・後期食になると様々な食材が提供されます。最初の1さい目はぜひご家庭で食べさせてあげてください。