



# 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、製作や工作を楽しみながら行うことで、想像力や考えたことを形にする力を養っています。今回は、ご家庭にある身近な材料でも簡単にできる手作りおもちゃをご紹介します。



## つくっチャオ♪

～紙コップでイベントを楽しもう！～



### クリスマスツリー

〈用意する物〉

紙コップ・折り紙・はさみ・のり・爪楊枝

〈作り方〉

紙コップに切り込みを入れ、木の葉の部分を作る。

星形に切った紙を爪楊枝に付け、上に付ければ完成！



### パクパクサンタ

〈用意する物〉

紙コップ・マジック・はさみ  
(シールなど)

〈作り方〉

紙コップの真ん中に切り込みを入れ、半分を上を持ってくる。サンタや動物などの形に紙コップを切る。マジックやシールで装飾すれば完成！

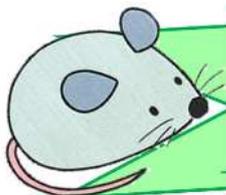
### くるくるゴマ

〈用意する物〉

紙コップ・マジック・ビニールテープ・はさみ・爪楊枝

〈作り方〉

紙コップにビニールテープやマジックで装飾する。紙コップに切り込みを入れ、真ん中に爪楊枝をさせれば完成！



紙コップはひと工夫でいろいろなものに変身させられる便利な材料です。  
イベントで余った紙コップを使って楽しくおもちゃをつくっチャオ♪



# 元気にあそぼう！

## 育児の疲れを癒します

元気に遊ぶために！心も体も元気にぽっかぽかになるマッサージを紹介します。

マッサージは、お子さんの心・体・脳をすこやかに育てます。また、愛情ホルモンといわれるオキシトシンの分泌を促進し、母親はやさしい気持ちになり、ストレスを解消できます。

## お腹のマッサージ ～便秘の時に～

- ・消化をよくし、ガスのつまりを軽減
- ・リラクゼーション効果で緊張を緩和
- ・ストレス解消

### ～おへそまわりのマッサージ～

腸の働きを促進することで、便秘やガスのつまりを解消します。

- ① 手のひら全体で「くーりくーり」と声をかけながら、おへその周囲を時計回りにやさしく撫でます。
- ② おへそにはなるべく触らず、手をゆっくり大きく動かしましょう。
- ③ お腹が張って固い場合は、様子を見ながら手の力を調整しましょう。



### ～お腹を左右にシェイク～

内臓を間接的に刺激し、体調を整えます。マッサージでお腹が温まると睡眠の質が向上し、夜泣きにも効果的です。

- ① 両手をお腹に密着させ、しばらく温めたら、「ゆーらゆーら」と声をかけながら、左右に軽く揺らします。



## 足の甲をマッサージ ～寝かしつけに～

- ・血行やリンパの流れを改善
- ・安眠効果やリラクゼーション効果で夜泣きの軽減

- ① 人差し指と中指の2本を使って「くるくるー」と声をかけながら、円を描くようにして足の甲をやさしくマッサージします。
- ② 小さい赤ちゃんのうち、赤ちゃんの足を両手ではさんで足の裏と甲を交互にマッサージしましょう。抱っこしながらマッサージしても良いでしょう。





# もみもみクッキング



三色アレンジで見た目もおいしく!

## 鶏ときゅうりのカレー炒め

約4人分(大人2人・幼児3人分)



### 《材料》

- 鶏むね細切れ 200g
- 塩(下味用) 少々
- にんにく 少々
- 片栗粉 適量
- 胡麻油 大さじ1/2 (60g)
- 玉ねぎ 1/4個 (60g)
- きゅうり 1本 (100g)
- とうもろこし 40g

- A
- 塩 小さじ1/3(2g)
  - 醤油 小さじ1(6g)
  - カレー粉 少々

### 《作り方》

- ① 鶏むね細切れに、塩とすりおろしたにんにくで下味をつける
- ② ①に片栗粉をうすくまぶし、胡麻油でよく炒めておく
- ③ スライスした玉ねぎ、一口大のきゅうり、とうもろこしを胡麻油少々(分量外)で炒め、火が通ったら②を入れて、Aで炒め合わせる



お手伝いポイント  
☆下味をつける

～こんなアレンジはいかが?～



カレー粉を抜いて  
シンプルに♪



カレー粉をホールトマト、  
胡麻油をオリーブオイルにして  
ラタトゥイユ風に♪

どんな形にしようかな?

## にんじんケーキ



### 《材料》約10個分

- 小麦粉 200g
- ベーキングパウダー 10g
- にんじん 1本 (120g)
- オレンジジュース 50cc
- 無塩バター 50g
- 牛乳 200cc
- 砂糖 70g

### 《作り方》

- ① 小麦粉はふるって、ベーキングパウダーと合わせておく
- ② にんじんはぶつ切りにして茹で、やわらかくしておく
- ③ ②とオレンジジュースをミキサーにかける
- ④ 溶かしたバター、牛乳、砂糖、③を混ぜて、①と合わせる
- ⑤ アルミカップに入れて、180℃のオーブンで15分焼く

お手伝いポイント  
☆粉を混ぜる  
☆型を抜く

～こんなアレンジはいかが?～

ぎゅ!  
おはなのかたち



ほしをつけたら  
ツリーみたい☆



# 公立保育園の行事を紹介します



## 【発表会】について

日頃から楽しんでいる歌、合奏、劇、ダンスなどを発表会で披露します。みんなで歌ったり台詞を言ったり踊ったりしながら、友だちと一緒に表現することを楽しんでいます。

子どもたちのキラキラした表情や、友だちと力を合わせて表現する姿を保護者の方に見ていただきます。



保育園では年間を通して様々な行事を行っています。今回は冬の行事について紹介します。

## 【新年お楽しみ会】について

お正月の遊びといえば羽根つきやこま回し、ふくわらい、すごろくなどがあります。新年お楽しみ会では、職員が日本の伝承遊びの紹介をし、子どもたちの前でひとつひとつ披露していきます。みんなでこま回しに挑戦したり自分で作った凧をあげたり、お正月ならではの遊びを楽しんでいます。



## 【ごっこ遊び】について

### お店屋さんごっこ編

どのようなごっこにするか友だちと考えを出し合い、協力して準備をすすめていきます。お店屋さんごっこでは品物づくりから始まります。

当日は「いらっしゃいませ！」という元気な声でお客さんをお呼びしたり、小さなお友だちには「どうぞ」と優しく、親切に関わる姿が見られます。いろいろな年齢の友だちと触れ合いながらごっこ遊びを楽しんでいます。



## 【その他の行事】

毎月・・・身長・体重測定  
避難訓練  
お誕生日会

年間・・・他園交流（近くの保育園と交流の機会を設けています。）  
会食会（3歳～5歳クラスの子ども達が集まって食事を楽しめます。）



ごっこ遊びやお楽しみ会は地域の方もお招きして園児と一緒に楽しんでいただけます。お近くの保育園にお問い合わせの上ご参加お待ちしております。



※保育園によって取り組みの内容や行事名等は異なります。