



# 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

## 育てよう こころとからだ ～いっしょにあそぼ～

今回は親子でスキンシップをとりながら楽しく運動の力が身につく遊びをご紹介します。親子で一緒に楽しめた時間は宝物です。

### 体・指先のマッサージ



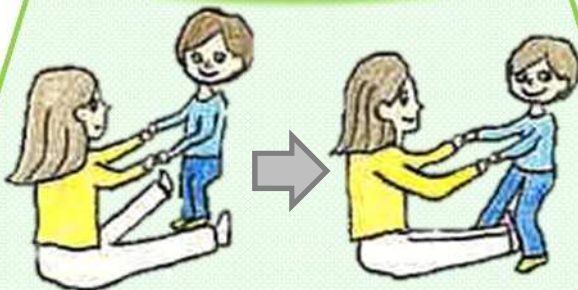
- ・体全体や手足の指を1本ずつ軽くマッサージをしましょう。
- ☆体に様々な刺激を与えることで、運動感覚が身につきます。

### バランス運動

- ・膝の上に赤ちゃんを乗せて、足を動かして揺らしてみましょ。
- ☆バランス感覚が養われます。



### クーパージャンプ



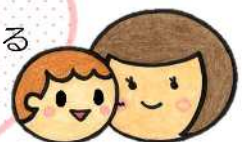
- ・手を繋いでパパやママの足を避けるようにジャンプしましょう
- ・「1、2、1、2」と掛け声をする事でリズムが取りやすくなります。
- ☆リズム感のアップを目指しましょう。慣れてきたら左右に連続ジャンプや片足でチャレンジしてみましょう。

### つなひきバランス



- ・紐を引っ張り合い、その場から動いてしまったら負けです。
- ・紐を上手に使い、バランスを取りましょ。
- ☆ゲーム感覚で楽しみながらバランス能力を身につけましょ。

小さい頃から運動の基礎を作ることで、体力や健康面の他に危機回避能力も養うことができます。

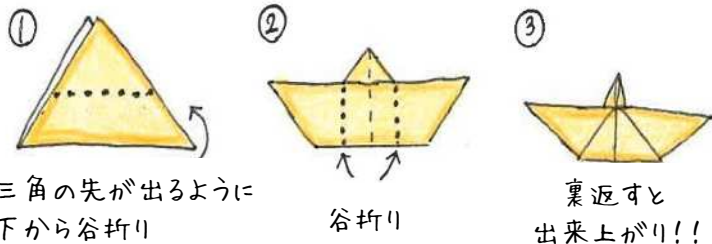


# 元気いっぱいコーナー

かんたん手作りおもちゃをご紹介します♪

飛ばすとくるくる  
まわるよ♪

## 作り方



コロコロころがしてね♪



## 作り方

- ① 2個の紙コップの底同士をテープでつなげる。
- ② 上下ともに3か所ずつ、図のように切り込みを入れて中に押し込み、空気の通る穴を開ける。



上から見ると



運動の秋、公園で元気に体を動かそう!!

## ～ 鎌倉公園 ～

住所：葛飾区鎌倉 3丁目21-1

- ◆高架下の公園で、北総線が見えます。
- ◆春には桜が咲き、きれいです。



## ～ 東立石緑地公園 ～

住所：葛飾区東立石 4丁目6-10

- ◆長いローラー滑り台(全長 30メートル)が楽しめます。
- ◆公園の中心には芝生の広場があり、緑が気持ち良いです。



※施設情報は変更の場合がありますので、葛飾区のホームページをご確認の上おでかけください。



# もいもいクッキング



今回は、和の食材を使ったおかずとおやつをご紹介します。ヘルシーで栄養満点！！お手伝いポイントも併せて載せていますので、是非お子さんと一緒にお料理してみてください。

## 高野豆腐のからあげ

### 〈作り方〉

- ① 高野豆腐を50度くらいのお湯に10分ほど浸して中心までしっかり戻す。
  - ② 戻った高野豆腐の水気をしっかり絞る。
  - ③ 高野豆腐を一口大に手でちぎる。
  - ④ 調味料を合わせて漬け汁を作る。
  - ⑤ 漬け汁の材料を合わせて、ちぎった高野豆腐を30分くらい漬け込む。
- ☆このとき、お子さんがお手伝いしやすいように、ビニール袋に調味料を入れて混ぜてもOK！
- ⑥ 片栗粉をまぶして、油で揚げたら完成♪

### 〈材料：大人2人、幼児2人分〉

高野豆腐	60g (約4枚)	} 漬け汁
しょうゆ	18g (大さじ1)	
しょうが	1かけ (すりおろし)	
にんにく	1かけ (すりおろし)	
水	15g (大さじ1)	
片栗粉	18g (大さじ2)	
揚げ油 (サラダ油)	適宜	



### お手伝いポイント★2

調味料を混ぜ合わせてみよう！

まぜてみよう♪



### お手伝いポイント★1

高野豆腐をちぎってみよう！



### 〈材料 (つくりやすい分量)〉

米	2合	} たれ
赤みそ	36g (大さじ2)	
砂糖	27g (大さじ3)	
すりごま (白)	12g (大さじ2)	

## 五平餅

### 〈作り方〉

- ① 米を炊飯する。
- ② 〈たれ〉の材料を鍋に入れ混ぜ合わせる。  
(固すぎるようなら水で少し伸ばす。)
- ③ ②の鍋を火にかけ、ぷつぷつとしてきたら火を止める。
- ④ 炊きあがったご飯の粒が少し残る程度まで潰し、小分けしてお餅のように丸めて薄く平たく伸ばし、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。
- ⑤ ②のみそを塗り、トースターで焼き色がつくまで10分ほど焼く。塗るみその量は好みで！



### お手伝いポイント★1

ごはんを潰してみよう！



### お手伝いポイント★2

丸めてみよう！

まるくできるかな♪

# お子さんを少しの間、預かってくれたらなあ・・・ と思うことはありませんか？

仕事の都合や家庭の事情などの理由で、一時的に子どもの面倒が見られない時に利用できる「かつしかファミリー・サポート・センター」をご紹介します。



## かつしかファミリー・サポート・センターのご案内

### ◆こんな時に利用することができます◆

- ・熱は下がったけれど、まだ保育園に預けられない
  - ・お産で入院している期間、上の子の送迎が必要
  - ・学童保育クラブが終わった後に預かってほしい など
- かつしかファミリー・サポート・センターが、子どもを預けたい方（ファミリー会員）に、預かってもらいたいという方（サポート会員）を紹介します。



### ◆対象となる方◆

葛飾区に住んでいるか、区内にお勤めの方で生後6か月から小学校6年生までのお子さんをお持ちの方

### ◆利用時間◆

原則として午前7時から午後10時まで



### ◆利用料◆

1時間800円（おやつ・ミルクなどは現物で用意していただきます。）

※1時間経過後は30分400円となり一日の援助活動後にサポート会員へ直接支払います。

### ◆利用申し込み◆

事前に会員登録が必要になりますので、下記の「かつしかファミリー・サポート・センター」までお申し込み下さい。 ※利用の前にサポート会員と「事前打ち合わせ」を行います。

〒124-0006

葛飾区堀切 3-34-1 地域福祉・障害者センター（ウェルピアかつしか）3階

社会福祉法人 葛飾区社会福祉協議会 かつしかファミリー・サポート・センター

☎ 電話 03-5698-4151

☎ FAX 03-5698-2513

