



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



～おうちであそぼ～

“運動”を意識しなくても、ちょっとした時間でも親子で楽しく体を動かすことができます。今回は「もう1かい！」とアピールしたくなるような、楽しいふれあい運動をご紹介します。

親子の触れ合いで
心も満たされます



お膝でひこうき

大人が膝を立てて仰向けに寝て
子どもは大人のすね部分に
乗るようにします。
大人の手は脇を支えると
安定しますが、
手を握り合っても
できますよ！
親子でバランスを取りながら
楽しみましょう！

手足を伸ばして
みよう！



くるりんぱ

よじ登って



両手をつないで向かい合い、
子どもは大人の膝に足を掛けてよじ登り、
後ろに回ります。

最初は大人が膝で押し上げてあげると回りやすいですよ！
(回っている最中で手を離さないように、気をつけてくださいね)
☆腕(肘)が抜けることもあるため、様子を見ながら行ってください☆

回って着地！



大人も子どもも
筋力アップ！



元気いっぱいコーナー

規則正しい生活リズムは、子どもの成長にとってとても大事なものです。中でも、睡眠は心身の発育だけでなく、脳の発育にも重要となります。では、どうして睡眠が大切なのでしょう？

睡眠の大切さ

よく「寝る子は育つ」という言葉を聞きますが、実際に睡眠中には、成長に必要なホルモンや物質が分泌されます。

成長ホルモン

脳や身体の成長・回復に必要！
夜中最も深い眠りの 24 時頃に
集中して分泌される。

メラトニン

体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替え、自然な眠りを誘う作用がある！夜中に強い照明の中にいると、分泌が抑えられ、生活リズムの乱れの原因に。。

セロトニン

心の安定や安心感など、脳を活発に働かせる鍵となる脳内物質。朝の光に当たることで、分泌が活性化される。日中に分泌されたセロトニンを材料に、夜にメラトニンが作られ、よく眠れるように！



生活リズムの整え方



- ★朝起きたら光を浴びる！
- ★朝食を毎日食べる！
- ★日中は身体を動かして遊ぶ！
- ★就寝前は明るい光を浴びない！
(部屋の明かり・テレビ・ゲームなど)





もりもりクッキング



さんまのかば焼き

《材料》 4人前

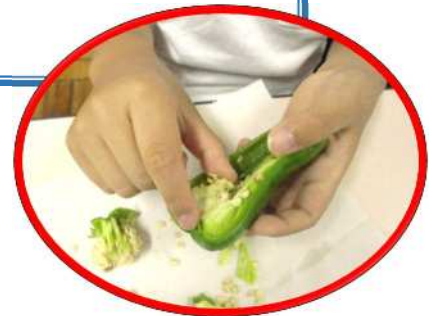
さんま (3枚おろし)	3匹
片栗粉	40g
かぼちゃ	20g
ピーマン	4個
油	適量

【調味料】

水	250ml
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1

《作り方》

- ① さんまに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② かぼちゃはスライス、ピーマンは種をとり、一口大に切る。
(お子さんと一緒にやってみよう☆☆)
- ③ ②を素揚げにする。
- ④ 【調味料】を煮立たせる。
- ⑤ 揚げたさんまに④を絡める。
- ⑥ さんまと野菜を盛り付ける☆



一緒にやってみよう
ピーマンの種を
取ってみよう

揚げりんごパイ

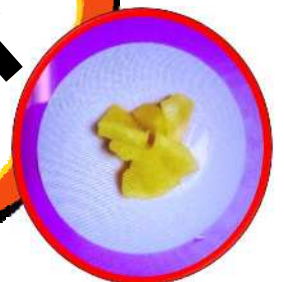
《材料》 4人前

りんご (小さめ)	2個
砂糖	70g
餃子の皮	16枚
油	適量

《作り方》

- ① りんごは小さめのイチヨウ切りにする。
- ② りんごと砂糖を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
(材料を容器に入れて、電子レンジで加熱しても◎)
- ③ ②を餃子の皮の中央にのせて、半月形に包む。
- ④ ③をきつね色になるまで揚げる☆

※ 余った煮りんごは、
ヨーグルトにのせても美味しいよ🍏



水を塗って...

一緒にやってみよう
りんごを餃子の皮で
包んでみよう。

包む!!

葛飾区公立保育園の防災訓練って どんなことをしているの？

葛飾区公立保育園では「地震・火災を想定した避難訓練」「引き渡し訓練」「炊き出し訓練」「風水害訓練」「不審者訓練」「通報・消火訓練」「起震車体験」など様々な防災訓練を行っています。今回はその中から『引き渡し訓練』と『地震・火災を想定した避難訓練』についてご紹介します。

< 引き渡し訓練 >

葛飾区公立保育園では例年、非常事態時を想定した「引き渡し訓練」を行っています。多くのお子さんをお預かりする保育園で、安全に、しっかりと保護者の方にお子さんを引き渡すため、平時から訓練を行い、園児、保護者、職員ともにいざという時に慌てないように備えています。

年 1 回（現在は新型コロナウイルスの感染状況を見ながら取り組んでいます）、保護者の皆様に混雑時のお迎えの方法を知っていただき、災害時にも速やかにお引き渡しができるように訓練をしています。また、職員間で声を掛け合いお一人ずつお迎えの確認をしていますが、子ども達も訓練の経験を重ねながら大事な話が聞こえるように「静かに待つ」ことを覚えていきます。



< 避難訓練 >

非常ベルや放送による指示を聞き、安全な場所へ避難する「避難訓練」を毎月行っています。地震の際、まずは身を守り、防災頭巾を被って避難します。また地震後の火災を想定した訓練も行っています。幼児クラスはハンカチや服で口元を押さえ、煙を吸わないようにする動作も練習します。乳児クラスは調理、用務職員等も避難誘導に加わり、避難車（大型ベビーカー）も活用しながら訓練を行っています。



災害はいつ起こるか分かりません。ご家庭でも家の中のどこが安全なのか、近くの避難場所はどこなのかなど日頃から確認しておくとうれしいですね。

