



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～

ご家庭で手軽に手に入るトイレットペーパーの芯を使って、おもちゃを作ってみませんか？
自分や家族が作ったものは、お気に入りのおもちゃのひとつとなるでしょう…☆



かわいがってね



トイレットペーパーの芯で双眼鏡

材料

- トイレットペーパーの芯 2つ
- 木工ボンド
- (貼り付け固定用：洗濯ばさみ2つ)
- 折り紙、シール、サインペン、など

～作り方～

1. トイレットペーパーの芯に、それぞれ折り紙を貼る。
2. ボンドで2つを貼り合わせる。
(ボンドが乾くまで洗濯ばさみで両端を挟むと良いですよ！)
3. シールやお絵描きでお好みにデザインをして完成！



油性ペンで色を塗ったラップやセロファンでレンズを作っても楽しいですよ！



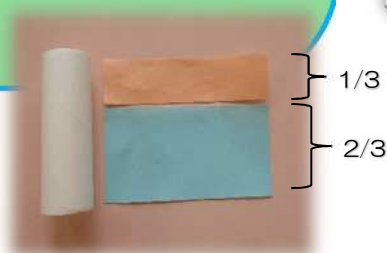
トイレットペーパーの芯でこびと人形

材料

- トイレットペーパーの芯 1つ
- 折り紙
 - ・顔用：芯の1/3の長さ(3.7cm位)
 - ・体用：芯の2/3の長さ(7.5cm位)
- のり
- カラーペン、柄の折り紙、など

～作り方～

1. 芯の1/3の高さに顔用の折り紙をのりで貼る。
2. 芯の2/3に合わせて、好きな折り紙をのりで貼る。
3. 顔や髪の毛、服などの絵を自由にデザインして完成！



探検しよう！



元気いっぱいコーナー

子どもの足は発育が早いため、「もったいない」と大きめサイズの靴を選んでいませんか？ また、気がつかないうちに靴がきつくなっていることありませんか？ サイズの合わない靴は、子どもの足の発達を阻害します。では、どのように選んだらいいのでしょうか？

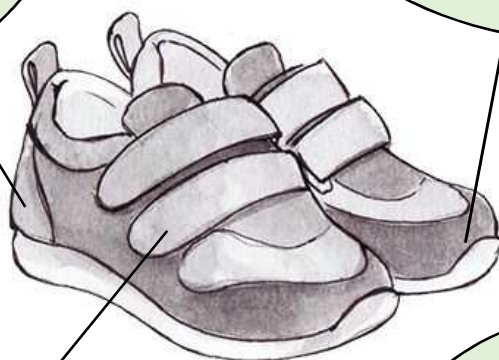
靴選びのポイント

かかとまわりがしっかりしている！

かかとの骨をしっかり成長させるために、かかとおさえがしっかりしているものが良い。かかとの骨がしっかり成長しないと、足の変形・O脚・扁平足の原因になる。

つま先部分が広く、靴の中で指が動かせる！（7～10ミリ程度の余裕があると◎）

幼児期に指を十分動かしていないと、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達せず、転びやすかったり、疲れやすかったりすることにつながる。



甲の高さが調整できる！

靴の甲をしっかり締めることにより自然な歩行をさせることが大切。ベルトは1本より2本がおすすめ！

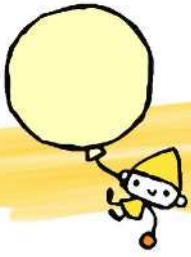
靴底が指の付け根部分で曲がる！

靴底が硬いと前に進むための蹴り出しがうまくできない。

成長段階にあった靴選びをしましょう！

歩き始めはつまづきやすいので、ソールがつま先部分まで伸びているものを！

活発に歩き回れるようになったら、ソールはクッション性に優れていて、凹凸があり、滑りにくいものに変えるのがおすすめです。☆



もいもいクッキング



肉みそ焼きそば

《材料》 4人前

蒸し中華めん	500g
油	適量
塩	少々

【あんかけの材料】

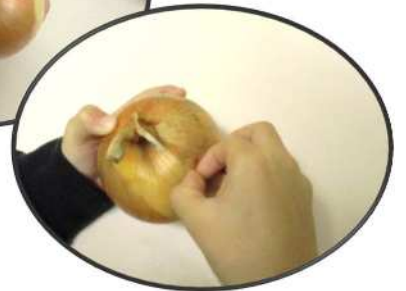
油	適量
しょうが	少々
にんにく	少々
豚もも赤身ひき肉	200g
にんじん	50g
玉ねぎ	150g
チンゲン菜	100g
コーン	30g
水	40cc
砂糖	12g
赤みそ又はみそ	45g
片栗粉	7g

《作り方》

- ① 蒸し中華めんは油で炒めて塩を振る
- ② しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする
チンゲン菜は茹でて細かく切る
- ③ 油でしょうが、にんにくを炒め、さらに肉を加えて炒める
- ④ ③ににんじん、玉ねぎを加えて水を入れて煮込む
やわらかくなったら砂糖、みそを入れて味を調べ、水溶き片栗粉を入れる
とろみがついたら、チンゲン菜、コーンを加えて火を通す
- ⑤ ①の中華めんに④の肉みそをかける☆



一緒にやってみよう
玉ねぎの皮を
むいてみよう



高野豆腐のきな粉棒



《材料》 4人前

高野豆腐	50g
片栗粉	50g
揚げ油	適量

【黒蜜の材料】

水	150cc
黒砂糖	120g
砂糖	少量
きな粉	適量

《作り方》

- ① 高野豆腐を水で戻し、よく絞り、棒状にカットする(1cm×5cm目安)
※高野豆腐はしっとりするくらい水で戻すと柔らかく仕上がります
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる
- ③ 水、黒砂糖、砂糖を合わせて煮詰める
- ④ 揚げた高野豆腐に③の黒蜜をからめる
- ⑤ きな粉をまぶしてできあがり☆



公立保育園ってどんな生活をしているの？

保育園に入園を希望しているけど、保育園に入るとどんな生活をするのかな？という方の参考に、またご家庭での生活の参考に、公立保育園の1日の流れをご紹介します。

時間	0歳児	1~2歳児	3歳児以上
	離乳食 完了・乳児食		
7:15	順次登園	順次登園	順次登園
8:30	登園・検温・健康観察	登園・健康観察	登園・健康観察
9:00	遊び	遊び	遊び
10:00	食事 牛乳 遊び	牛乳 遊び	自由遊びや集団遊び、 課題遊びなど様々な 遊びを楽しみます。
11:00	食事 遊び 睡眠	食事	
12:00	睡眠	昼寝	食事
13:00	めざまめ 検温 食事 ミルク	めざまめ	昼寝
14:00	めざまめ 検温 おやつ	めざまめ	めざまめ
15:00	遊び	おやつ 遊び	おやつ 遊び
16:00	順次降園（帰宅）	順次降園（帰宅）	順次降園（帰宅）
17:00			
18:15	延長保育（実施園のみ）※満1歳以上のお子さん		
18:30	補食または食事		
19:15			
20:15			



自由遊びや集団遊び、
課題遊びなど様々な
遊びを楽しみます。



目覚めて遊ん
でいる子もい
ます。



上記の表は保育園の1日の流れのおおよその目安ですが、早寝早起きをして毎日同じリズムで生活することは、とても大切です。ご家庭で生活リズムを整えておくと、保育園生活が始まって、また学校に通うようになってからも、お子さんにとってもお家の方にとっても良いと思います。