



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管理課 03-5654-8296



1歳半～3歳頃、言うことを聞いてくれなかったり、何でもイヤイヤと駄々をこねたりすることが多くなりますね。今号では、そんな「イヤイヤ期」の対処方法について、ご紹介します。

イヤイヤ期ってなんだろう？

イヤイヤ期とは、一般に「第1次反抗期」と呼ばれ、1歳半～3歳頃に顕著に現れます。日本だけではなく世界共通で「魔の2歳児 (terrible two)」とも呼ばれているそうです。今まで、ママやパパからの言葉かけに対して、泣いたり笑ったりの受け身だけだったお子さんが、自分の気持ちを自分で表現できるようになる時期です。ママやパパとやりとりしながら、我慢することを知り、**自分なりの自己主張の仕方**を学んでいく“反抗期”という名の健全な成長過程なのです。

こんなことありませんか？



イヤイヤ期の期間は、半年から1年くらいとされています。



7ポイントアドバイス！！

その1 これから何をするか知らせてから、約束をする

- ・今日は、「これから買い物に行くよ。お菓子は1つだけ買おうね」と事前に約束しておく。
- ・夜寝る前に「この絵本、読んだら寝ようね」と約束する。

その2 子どもに選んでもらう(大人が決めない)

- ・着替えをする時に、「こっちとこっち、どっちがいい？」と選択してもらう。
- ・～しようと思うんだけど、「〇〇ちゃんはどうしたい？」と聞いてみる。

その3 対応する人や場所を変えてみる

- ・ママがダメならパパ。パパがダメならママなど、相手を変えたり、場所を変えることで、子どもが落ち着き、話を聞いてくれることもあります。

その4 かんしゃくを起こした時は見守ってみる。

- ・時には、見守ることで、子どものやる気、気持ちが見えることもあります。まずは、抱っこなどをして、「〇〇がイヤなの？」とたずね、思いを受け止めます。気持ちが落ち着くのを待ってからお話をすることも解決する第一歩になるでしょう。

*イヤイヤ期の子どもは、こんなことにイライラしています。

- 1 やりたいことをうまく言葉で表現できない。
- 2 やりたかったのに、ママやパパが先にやってしまった。
- 3 いつもの場所や順序、やり方じゃない。

叱り飛ばしては逆効果です。まずは抱きしめたり背中をなでてあげたり、スキンシップをして受容してみましょう。

こちらのページに載せた方法が全てではありません。いろいろな方法を試して、お子さんに合う方法を見つけましょう。今号の2ページでは、【ジェスチャーで赤ちゃんとのコミュニケーション】を掲載しております。ぜひ、参考にしてみてください。



元気いっぱいコーナー



自由に歩き回っているお子さんの小さな背中を見守りながら、木や草のおいを感じたり、色とりどりの花を見たりなど、五感で春を感じながらの散歩は楽しいですね。

外に出かけたくなるこれからの季節。今回は、お子さんの足元のチェックポイントを挙げてみました。

《ちょうど良い靴ってどんな靴?》

1 足と靴に一体感があり、足をしっかり支えてくれる。



2 つま先をまっすぐ伸ばしても靴先に当たらず、指を動かせる余裕がある。



3 歩く時に足を支え、内側・外側に倒れないよう、しっかりとしたカウンターがある。

※カウンター…靴のかかと部分の

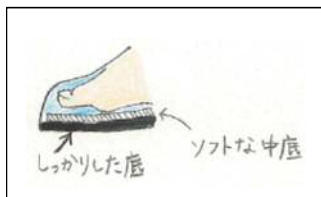
型崩れを防ぎ、形を美しく保つために用いられる半円形の芯。



4 歩く時にしっかりと後ろに蹴り出せるよう、親指の付け根部分が曲がりやすい。



5 歩行中の衝撃を吸収し、かつ、滑りにくい靴底がある。



間違った靴選びは、足の病気につながることもあるそうです。慎重に選びたいですね。



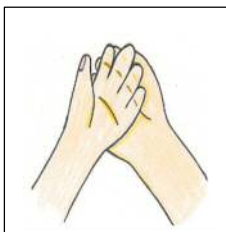
ジェスチャーで赤ちゃんとのコミュニケーション



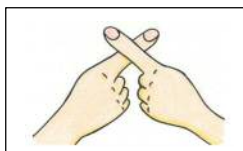
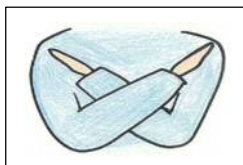
まだ言葉を話せない小さなお子さんのいるママやパパにとって、「どうして泣いているのか分からない」「子どもにうまく伝えられない」など、困ってしまう場面ってありますよね。

普段のお子さんへの語りかけ（言葉）に、身振りや手振りを添えてみませんか？

☆ちょうだい☆



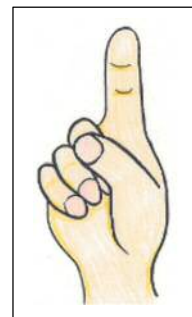
☆ダメ☆



☆おしまい☆



☆もう1回☆



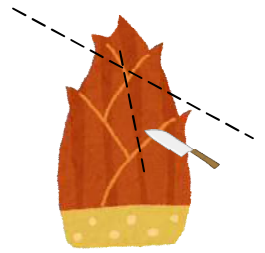
話し言葉だけではなく視線や表情、身振り等も大切なコミュニケーションのツールとなります。子どもが意思表示をする時の何気ない行動をよく観察してみると何らかのサインがあるかもしれません。また、ママやパパが使う身振り・手振りを真似しているかもしれません。「自分の気持ちを分かってくれた」安心感がコミュニケーションの楽しさへとつながり、コミュニケーションの意欲や基礎的な力を育てていくことへとつながります。ご家庭で独自のジェスチャーを作り、親子の触れ合いのひとつとして使うことも楽しいかもしれませんね。



春の息吹を感じさせてくれる野菜といえば『たけのこ』ですね。新鮮なたけのこは柔らかくておいしいです。今回は『たけのこ』を下処理後、一週間のレシピに変身させます。

日曜日

- ① たけのこを右図のように穂先を切り落とし、縦に1cm程の切れ目を入れる。
※切れ目を入れることで、茹で上がった時に皮がむきやすくなります。
- ② たっぴりの水にひとつかみの米ぬか・鷹の爪1本・たけのこを鍋に入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら中火で落とし蓋をして、1時間程茹でる。
- ④ 根元に竹串が通るくらいで火を消し、そのままの状態で冷ます。
- ⑤ 外側の皮をむいて縦に切り、水を張ったタッパーに入れ冷蔵庫で保存する。
※ 米ぬかが手に入らない場合は、米のとぎ汁で代用できます。



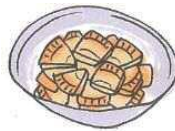
下準備ができれば、春の味覚『たけのこご飯』をつくりましょう！！

- ① たけのこ (150g)・油揚げ (1枚) は短冊切り、鶏肉 (100g) は1cm角位に切る。
- ② ①を水 (400cc)・酒 (大3)・醤油 (大3) で煮る。
- ③ 冷めたら、具と煮汁を分ける。
- ④ 米 (3合)・煮汁 (3合分になるよう水を足す) を炊飯器に入れ軽く混ぜ合わせ、上に具をのせ炊く。
- ⑤ 炊き上がったらご飯と具を混ぜあわせ、5分ほど蒸らしてできあがり。



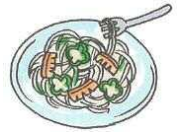
★月曜日 《たけのこ土佐煮》★

- ① たけのこを角切りし、鍋に水・市販のだしの素を入れ煮る。
- ② 沸騰したら削り節・酒 (大4)・砂糖 (大2) を入れ、中火で10分煮る。
- ③ 醤油 (大2)・みりん (大2) を入れ、さらに5分煮る。
- ④ 焦がさないように水分を飛ばし、醤油 (大1) を仕上げに入れる。



★火曜日 《たけのこ和風スパゲッティ》★

- ① オリーブ油でスライスしたにんにく (1片) を炒め、香りが出てきたらたけのこ・ツナ缶 (1缶) を入れ、さらに炒める。
- ② スライスしたピーマンと茹で上げたスパゲッティを入れ醤油・こしょうで味を付ける。
- ③ 器に盛り、刻んだ大葉・きざみ海苔をかける。



★水曜日 《たけのこ入り鶏つくね》★

- ① たけのこ (粗みじん切り)・鶏ひき肉・卵 (1個)・酒 (大1)・醤油 (大1)・味噌 (大1)・生姜汁 (少々) をよく混ぜ合わせる。
- ② ハンバーグ型にまとめ、フライパンで焼く。中火で両面を4分ずつ焼いたら、弱火で2分蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ みりん (大1)・醤油 (大2)・酒 (大1)・砂糖 (大1) を火にかけ、タレを作る。
- ④ 焼きあがったつくねにタレを絡めて出来上がり。

★木曜日 《焼きたけのこ3種》★

- ① 《バター風味》…スライスしたたけのこをオリーブ油で炒める。
⇒ バター (小2)・醤油 (小2) を加え、少し焦げ目がつくまで炒め、青海苔をふりかける。
- ② 《山椒風味》…味噌 (大1)・みりん (大2)・醤油 (大2)・山椒 (少々) で作ったタレにスライスしたたけのこを20分漬けておく。
⇒ フライパンで両面を3分ずつ中火で焼く。
- ③ 《オイスター風味》…醤油 (大2)・みりん (大1)・オイスターソース (大2) を混ぜたタレに20分漬けておく。
⇒ フライパンで両面を3分ずつ中火で焼く。

★金曜日 《中華風たけのこご飯》★

- ① たけのこ・にんじんは短冊切り、干しいたけは水で戻し千切り、にんにく (少々)・しょうが (少々) はみじん切りにする。
- ② にんにく・しょうがをごま油で炒め、香りが出たら①の残りを入れ、よく炒める。
- ③ 砂糖 (大1)・醤油 (大1)・みりん (大1)・干しいたけ戻し汁 (400cc) を②に加え煮る。
- ④ 冷めたら具と煮汁に分ける。
- ⑤ 米 (3合)・煮汁 (3合分になるよう水を足す) を炊飯器に入れ軽く混ぜ合わせ、上に具をのせ炊く。
- ⑥ 炊き上がったらご飯と具を混ぜあわせ、5分程蒸らして出来上がり。

★土曜日 《たけのこカレー》★

- ① 鶏ひき肉・しめじ・玉ねぎを使って、カレーを作る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、薄くスライスしたたけのこを少し焦げ目がつくまで焼き、カレーに入れる。

たけのこは、醤油・オイスターソース・砂糖を混ぜたタレが良く合います。お好みの肉と炒めてもう一品、いかがでしょうか？

公立保育園の行事をご紹介します

保育園では、季節を感じ、伝統や文化に触れ、あるいは、節目々のお祝いなど、年間を通して様々な行事を行っています。子どもたちの豊かな人間性や自分を表現する力を育み、そして何よりもみんなで楽しむことができる、そんなイベントとなるよう、各保育園で工夫しながら取り組んでいます。



式典や四季等に関する行事

毎月 … 誕生日を祝う会

年間 … 入園進級を祝う会、子どもの日の集い、祖父母との交流会、七夕まつり、夏祭り、プール開き、運動会、バス遠足、発表会、クリスマス会、新年お茶会、節分、ごっこあそび、ひなまつり、お別れ会食、お別れ遠足、就学祝い式 など



健康や安全に関する行事

毎月 … 身長・体重測定、避難訓練

年間 … 定期健康診断（春・夏・秋）

定期歯科健康診断（春・秋）

園医回診（0歳児）

ぎょう虫卵検査（春）



※ 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。

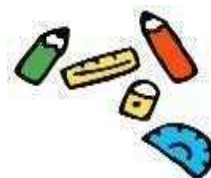
夏祭りや運動会、お店屋さんごっこ等は、地域の方もお招きして、園児と一緒に楽しんでいただいています。



子どもたちは、いろいろな行事を通して、友だちと協力して取り組んだことや、自分でできたことが自信になり、成長につながっています。



他の保育園との交流や、小学校・中学校との交流等も行っています。
年長児は、就学への期待をふくらませます



【新年お茶会】とは

保育園の畳のスペースを使い、1歳児～5歳児が、正座で座り、お菓子と抹茶をいただく会です。

和服を着た保育士が、子どもたちの前にお茶を置いていきます。

真剣に見つめながら、緊張した面持ちで順番を待つ子どもたちの姿が、とても可愛らしいです。

【ごっこあそび】とは

言葉のやりとりが楽しい“お店屋さんごっこ”。社会性や言語力を育みます。

子どもたちで意見を出し合い、何のお店にして、どんな品物を準備するか考え、みんなで品物などを製作します。そして、異年齢の友だちとふれあいながら、作った物で買い物ごっこを楽しみます。

「いらっしゃいませ！」

「これください！」

と元気な声が響きます。

