



# 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



## おんぶの魅力を再発見!!

「だっこの方がやりやすい」「おんぶだと赤ちゃんの表情が見られない」という声もありますが、実はおんぶには、だっこに引けを取らないメリットがたくさんあるんです！

今号では、おんぶの魅力やメリットを紹介します。ぜひ実践してみてくださいね！！



視野の変化が

### 好奇心

を育みます♪

ママやパパと同じ高さの視線になることで、視界が広がり好奇心が膨らみます！

ママ・パパの動きを

### 疑似体験

ママ・パパの動きを肩越しに見ることで、普段は自身で行えない行動を疑似体験し、脳の発達を促します♪

ママ・パパの視野が広がり

### 安心

おんぶすることでママ・パパの両手が空き、足元の危険も察知できます。密着することで、匂いや鼓動も感じ取れますよ♪

姿勢のよい

### 体づくり

赤ちゃん自ら背中にしがみつくと、正しい姿勢を身につけます。正しい姿勢は立つ・歩くの練習にもなり、バランス感覚や集中力を高めます。

#### 《気を付けるポイント》

- ◆おんぶをするのは、首がすわってから  
個人差がありますが、おんぶをするのは生後3～4ヶ月以降、首がすわってからにしましょう。
- ◆股関節脱臼に注意  
赤ちゃんにとっての自然な姿勢は、腕は「W字型」足は「M字型」です。足を無理に伸ばしたり、閉じようとすると、脱臼の恐れもあるので気を付けましょう。
- ◆おんぶひも選びの注意点  
腰ベルトタイプなどは、おぶった時、赤ちゃんの位置が低くなり、視界が背中中で遮られてしまいます。公立保育園では、「昔ながらのおんぶひも」をオススメしています。紐状なので小さく丸めて持ち運ぶことができ、おぶった時の赤ちゃんの位置が高くなるので大人の肩越しに景色をみることができます！





# 元気いっぱいコーナー



雨が多くなるこの季節、お外で遊べない日々に、お子さんのストレスも溜まりがちです。本項では、雨の日でもお家の中で、ママ・パパと一緒に楽しめる遊びを紹介します。ご家庭にある新聞紙やチラシがお子さんの遊び道具に大変身！お子さんと一緒にどうぞ♪

## 《びりびり〜っとやぶって》



先端に少し切れ目をいれてあげると、小さいお子さんでも、びり〜っと気持ちよく破けます。

## 《かぶって・身に着けて》



つなげて  
さいて・  
腰に巻いて

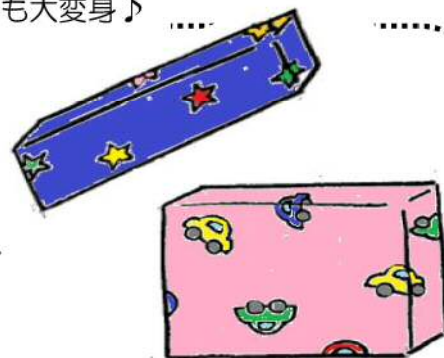
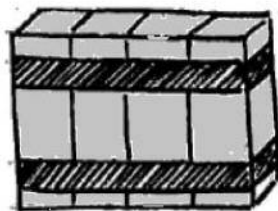


# 新聞紙が大変身

## 《ママ・パパとの工作に》

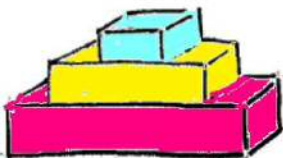
「紙」としての遊びだけでなく、子どもが大好きな「ブロック」にも大変身♪

作り方

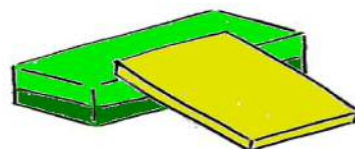


- ① よく乾かした牛乳パックに遊んだ新聞・広告をギュッギュ〜と詰めこみます。
- ② いくつかつなげて、ガムテープでピッタリとくっつけます。
- ③ 色を付けたり、布やシールを貼って完成！100円均一の接着剤付シートも便利です♪

遊び方



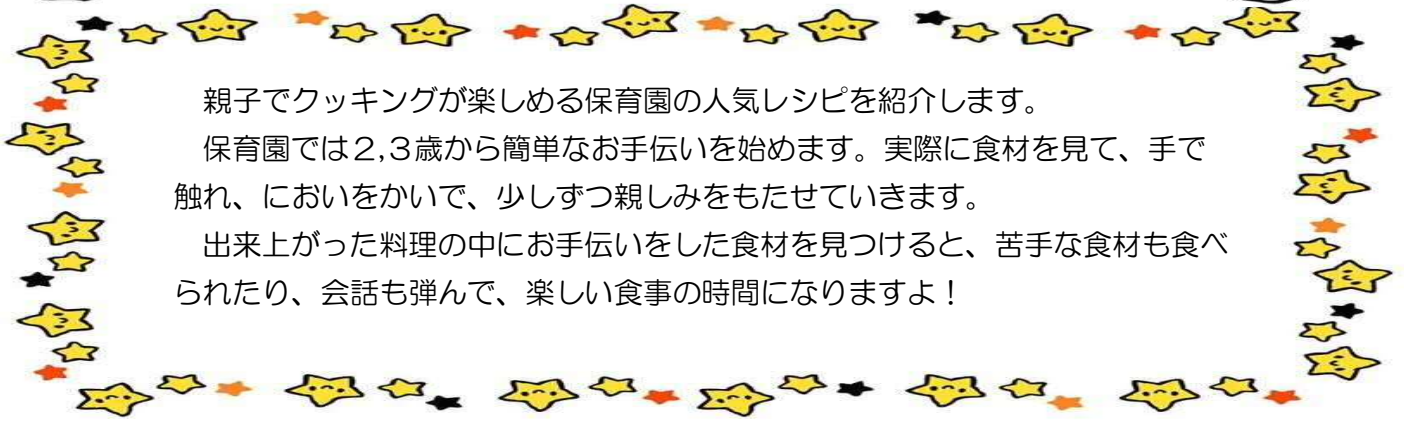
組み合わせて階段にしたり、スロープにしたり、一本橋にも！  
ハイハイでも歩いても楽しめます！







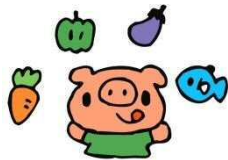
# もいもりクッキング



親子でクッキングが楽しめる保育園の人気レシピを紹介します。

保育園では2,3歳から簡単なお手伝いを始めます。実際に食材を見て、手で触れ、においをかいで、少しずつ親しみをもたせていきます。

出来上がった料理の中にお手伝いをした食材を見つけると、苦手な食材も食べられたり、会話も弾んで、楽しい食事の時間になりますよ！



## ピーマンとじゃこの炒め物



《材料》

ちりめんじゃこ	25g
にんじん	中くらい 1/2本
ピーマン	5個
サラダ油	少々
ゴマ油	少々
酒	大さじ1
水	大さじ2
砂糖	小さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ1強

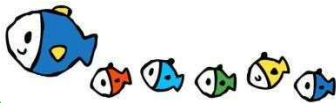
《作り方》

- ①にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れてにんじんを炒めやわらかくなったら、ちりめんじゃことピーマンを入れて炒める。
- ③ピーマンがしんなりしたら調味料を入れ、水分がなくなるくらいまで炒める。
- ④最後にごま油を入れる。

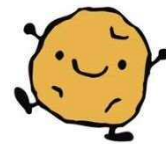
★ちりめんじゃこに塩分があるので、しょうゆは少なめに  
入れて味を調節するとよいです。

★味がしっかりしているのでお弁当にもおすすめです。

★ピーマンの種取りを一緒にやってみましょう。



## ポテトピザ



《材料》

じゃがいも	大1個
サラダ油	少々
玉ねぎ	大1/3
ベーコン	1、2枚
ピーマン	1/2個
トマトケチャップ	適量
ピザ用チーズ	40g

《作り方》

- ①じゃがいもは皮ごと茹で、熱いうちに皮をむく。
- ②好みの大きさに切り、鉄板(又はアルミカップ)に敷きつめる。
- ③玉ねぎ、ハムを炒めケチャップで調味する。
- ④②のポテトに③の具をのせ、ピーマン・チーズを飾り焼き色がつくまで焼く。

※具のあら熱が取れたら、トッピングは  
お子さんと一緒にしてみてください。



## 6月～8月の公立保育園行事を紹介します

《6月》

- 祖父母との交流会
- 歯科健康診断
- プール前健康診断
- 保護者の保育参加

《7月》

- 七夕
- プール開き

《毎月》

- 身長・体重測定
- 避難訓練

《8月》

- プール遊び
- 夕涼み会



☆保育園によって多少の違いがあります。

他にも、地域の方をお招きし、園児と一緒に交流を行う行事もございます。

(例) ～ミニ運動会 そよ風と遊ぼう～

園庭に子どもたちが集まって、  
かけっこや玉入れ、ゲームなどをします。  
五月晴れの中、元気いっぱい  
体を動かして遊びます。



## お近くの公立保育園はこちらです！

見学やふれ合い体験、育児相談等を行っております。  
どうぞお気軽にご連絡ください。

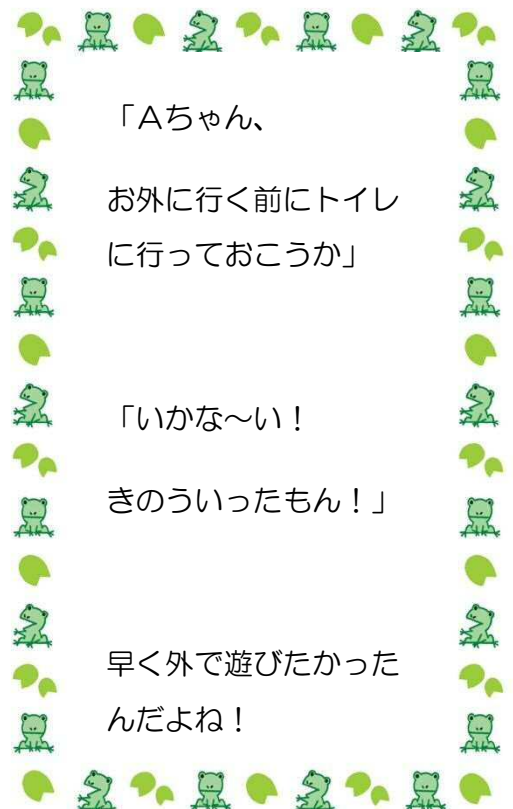
### 【金町・亀有地区】

幸田 保育園	西水元 2-16-10	3608-3901
新水元保育園	東水元 3-5-7	3608-7811
花の木保育園	南水元 3-7-2	3627-4936
亀が岡保育園	東金町 1-9-7 (仮園舎)	3607-1008
東半田保育園	東金町 5-28-1	3608-3610
半田 保育園	東金町 4-34-12	3609-1920
道上 保育園	亀有 4-24-11	3690-7803
西亀有保育園	西亀有 3-31-9	3603-3592

※ その他の保育園については、葛飾区HPでご覧になれます！

次号は、9月1日発行予定です

園児とのつぶやきから



## 6月～8月の公立保育園行事を紹介します

### 《6月》

- 祖父母との交流会
- 歯科健康診断
- プール前健康診断
- 保護者の保育参加

### 《7月》

- 七夕
- プール開き

### 《毎月》

- 身長・体重測定
- 避難訓練

### 《8月》

- プール遊び
- 夕涼み会



☆保育園によって多少の違いがあります。

他にも、地域の方をお招きし、園児と一緒に交流を行う行事もございます。

(例) ～ミニ運動会 そよ風と遊ぼう～

園庭に子どもたちが集まって、  
かけっこや玉入れ、ゲームなどをします。  
五月晴れの中、元気いっぱい  
体を動かして遊びます。



## お近くの公立保育園はこちらです！

見学やふれ合い体験、育児相談等を行っております。  
どうぞお気軽にご連絡ください。

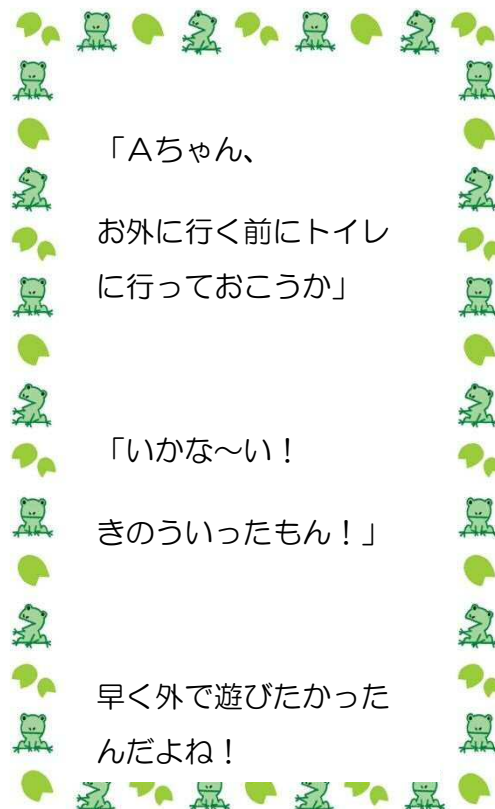
### 【金町・亀有地区】

南新宿保育園	新宿 1-23-4	3609-1156
白鷺保育園	柴又 3-30-9	3600-5540
青戸保育園	青戸 5-9-10	3602-4007
梅田保育園	立石 3-26-10	3694-6932
立石駅前保育園	立石 4-23-17	3695-6201
東立石保育園	東立石 4-45-5	3692-0897
新高砂保育園	高砂 4-1-49	3673-0220
細田保育園	細田 4-19-5	3658-4915
南鎌倉保育園	鎌倉 2-17-4	3650-4931

※ その他の保育園については、葛飾区HPでご覧になれます！

次号は、9月1日発行予定です

### 園児とのつづやきから





## 6月～8月の公立保育園行事を紹介します

### 《6月》

- 祖父母との交流会
- 歯科健康診断
- プール前健康診断
- 保護者の保育参加

### 《7月》

- 七夕
- プール開き

### 《毎月》

- 身長・体重測定
- 避難訓練

### 《8月》

- プール遊び
- 夕涼み会



☆保育園によって多少の違いがあります。

他にも、地域の方をお招きし、園児と一緒に交流を行う行事もございます。

(例) ～ミニ運動会 そよ風と遊ぼう～

園庭に子どもたちが集まって、  
かけっこや玉入れ、ゲームなどをします。  
五月晴れの中、元気いっぱい  
体を動かして遊びます。



## お近くの公立保育園はこちらです！

見学やふれ合い体験、育児相談等を行っております。

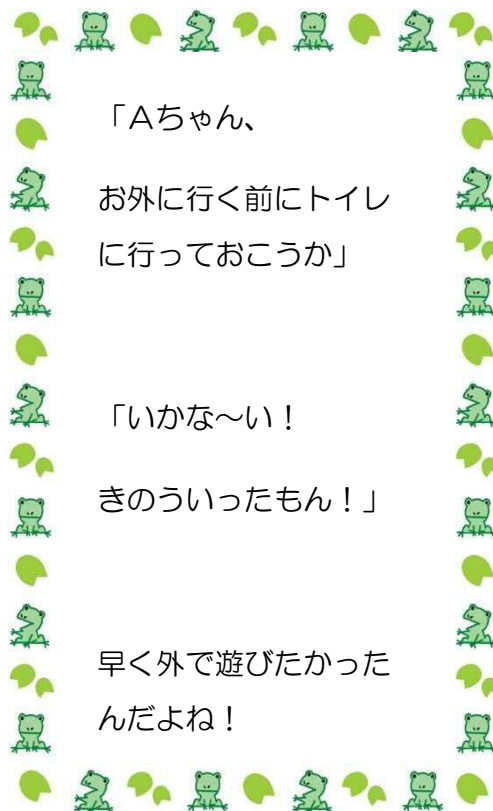
どうぞお気軽にご連絡ください。 **【堀切・お花茶屋地区】**

小菅東保育園	小菅 3-10-32	3690-7804
小菅 保育園	小菅 2-19-13	3604-2888
南堀切保育園	堀切 1-23-3	3693-1518
双葉 保育園	東堀切 1-15-16	3602-5701
東堀切保育園	東堀切 2-20-8	3602-6809
南白鳥保育園	白鳥 3-2-1	3603-8032
白鳥 保育園	白鳥 3-32-6	3602-3423
堀切 保育園	堀切 1-9-18	3694-8276
宝 保 育 園	宝町 1-12-10	3691-8877
四つ木保育園	四つ木 3-5-6	3697-1252

※ その他の保育園については、葛飾区HPでご覧になれます！

次号は、9月1日発行予定です

### 園児とのつぶやきから



## 6月～8月の公立保育園行事を紹介します

### 《6月》

- 祖父母との交流会
- 歯科健康診断
- プール前健康診断
- 保護者の保育参加

### 《7月》

- 七夕
  - プール開き
- 《毎月》
- 身長・体重測定
  - 避難訓練

### 《8月》

- プール遊び
- 夕涼み会



☆保育園によって多少の違いがあります。

他にも、地域の方をお招きし、園児と一緒に交流を行う行事もございます。

(例) ～ミニ運動会 そよ風と遊ぼう～

園庭に子どもたちが集まって、  
かけっこや玉入れ、ゲームなどをします。  
五月晴れの中、元気いっぱい  
体を動かして遊びます。



## お近くの公立保育園はこちらです！

見学やふれ合い体験、育児相談等を行っております。

どうぞお気軽にご連絡ください。

【新小岩地区】

渋江保育園	東四つ木 2-15-11	3696-3761
二上保育園	東新小岩 7-17-3	3694-3010
木根川保育園	東四つ木 1-18-12	3692-0875
西新小岩保育園	西新小岩 3-21-7	3692-7678
南奥戸保育園	奥戸 2-30-11	3696-8360
上平井保育園	西新小岩 4-33-10	3691-0074
会野保育園	奥戸 5-23-7	3692-7677
新小岩保育園	新小岩 3-25-1 (仮園舎)	3651-3152
東新小岩保育園	東新小岩 4-7-13	3692-9260
小松保育園	新小岩 2-14-9	3655-3951

※ その他の保育園については、葛飾区HPでご覧になれます！

次号は、9月1日発行予定です

### 園児とのつぶやきから

