



# 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



今回は、子育てをする上で大切なことの一つである“自己肯定感”についてご紹介します。

“自己肯定感”とは「私は私のままでいい」「自分は生きている価値がある」といった自分を認める気持ちを持つことです。自己肯定感のある子は、自信をもって意欲的に日々を過ごすことができ、他者への思いやりの気持ちを持つことができると言われています。

## 「自己肯定感を育むには？」



### ① 話は最後まで聞いてあげましょう。

片手間ではなく、しっかりと最後まで聞いてあげることで自分は大切にされていると感じます。

### ② 親子の信頼関係をつくりましょう。

子どものありのままを受け入れ、たくさん愛情を注ぎましょう。抱っこしてスキンシップをとるなど、子どもが安心できる環境をつくりましょう。

### ③ 感情で叱らないようにしましょう。

「そんなことをする子はキライ！」など人格を否定するのではなく、「そんなことをしたら私は悲しいな」と子どもの行動を叱り、パパやママの気持ちを※アイ(1)メッセージで伝えましょう。

※アイ(1)メッセージとは、「私」を主語にして自分自身がどう感じているのかという思いを伝えることです。

### ◇自分で経験し、学んでいくことも大切です。

「赤と黒どっちがいい？」や、「どこで遊びたい？」など、子どもが自分で選べるような声掛けをしてあげましょう。

### ◇時には、失敗する経験も必要です。

成功しなくても、それまでの頑張りを褒めることで自信につながります。



大切な家族には声に出して思いを伝えましょう。特に、感謝の言葉「ありがとう」は魔法の言葉です。子どもの何気ない行動にも「助かったよ、ありがとう」と伝えていくと“私は人の役に立っている”という“自己肯定感の種”を蒔くことができます。小さな芽を出し、大きな自信につなげられるように「ありがとう」を上手に使いましょう。



# 元気いっぱいコーナー



寒さに負けず、元気いっぱいに過ごしましょう！

## ☆☆親子でまわっこ体操☆☆

のびのびと体を動かすことは、運動機能の発達だけではなく、健やかな心の育ちも促します。親子一緒に身体を動かすことで脳をしっかり起こし、心身ともに健康的な1日を過ごしましょう。

① 布団の上でゴロゴロ転がる



② あお向けで手と足をあげてブラブラ～



これらの体操は実際に  
保育園でも行われています♪



③ ハイハイ  
ポイント：指をしっかり開き、  
前を向きましょう。

④ 最後は…飛行機！  
ポイント：大人がしっかり  
支えましょう。



## ☆☆感染症の予防について☆☆

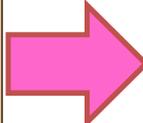
### ☆☆冬に流行する感染症と症状☆☆

- ・インフルエンザ…発熱、頭痛、関節痛
- ・ロタウイルス/ノロウイルス感染症  
…嘔吐、下痢、腹痛
- ・溶連菌感染症…高熱、激しい咽の痛み
- ・RSウイルス…発熱、呼吸器障害
- ・感冒（風邪）…くしゃみ、鼻水、発熱
- ・百日咳 …激しい咳、痰、嘔吐
- ・マイコプラズマ肺炎…発熱、頭痛、咳  
など

特に、今冬は感染性胃腸炎流行の兆しがあり、  
新型のノロウイルスにも注意が必要です。



予防ポイントは？



### ☆☆予防策☆☆

- ・早寝早起きのメリハリのある生活をする。
- ・栄養バランスのとれた食事を摂る。
- ・口の中には細菌がたまりやすいので、  
うがいや水分補給をこまめにする。
- ・適切な湿度を(50～60%)を保つ。
- ・流水と石鹸で、手をきれいに洗う。
- ・手を洗った後は清潔なタオルを使用する。  
など



生活リズムを整え、適度な運動をすることで、体の抵抗力を高めましょう。  
大人も子どもも元気が一番です！親子で一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？



# もいもりクッキング



## ♪親子で楽しくクッキング♪

冬のこの時期になると、クリスマスやお正月とみんなが集まって食事をする機会が多くなります。そこで今回は、家庭ででき、親子で作れるパーティーメニューとして、豆乳を使った主食とデザートをご紹介します。



人参やピーマンを上手く活用して、彩りよく仕上げましょう♪

今回は豆乳に注目しましたが、牛乳を使用してもおいしくできます。



一緒に料理をすることは親子のコミュニケーションになるだけではなく、子どもの脳の機能を活発化させ、情緒の安定にも繋がると言われています。



### ☆豆乳ドリア☆

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

#### 【チキンライス】

- ・ごはん 2合
- ・皮なし鶏もも肉 200g
- ・玉ねぎ 小1個
- ・にんじん 小1本
- ・ピーマン 1個
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ 大さじ3強

#### 【クリームソース】

- ・サラダ油 大さじ2
- ・上新粉 大さじ3弱
- ・豆乳 300cc
- ・塩、こしょう 少々

#### 【トッピング】

- ・とろけるチーズ、ブロッコリーなど

#### <作り方>

- ① 鶏もも肉は小さめの角切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにしておく。にんじん、ピーマンは星形などの好きな型に抜き取り、最後に飾り付けるためあらかじめ茹でておく。残りは粗みじん切りにしておく。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油を少量ひき、①で切った具材を炒める。火が通ったらこしょうとケチャップで味付けをし、ご飯を入れてよく混ぜ合わせたらグラタン皿によそい分けておく。
- ③ クリームソースの材料をすべて鍋に入れ、よく混ぜ合わせたら中火にかけ、とろみがでてきたら②の上にかける。
- ④ ③の上に茹でブロッコリーなどをのせる。
- ⑤ ④の上にとろけるチーズを適量のせ、型抜きしたにんじん、ピーマンで飾りつける。
- ⑥ オーブンで約10分間、チーズに少し焼き目がつくまで焼いたらできあがり。

### ☆豆乳フルーツババロア☆

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・粉寒天 小さじ2
- ・水 145cc
- ・豆乳 250cc
- ・コーンスターチ 大さじ2弱
- ・砂糖 大さじ3
- ・イチゴジャム 大さじ1と1/2
- ・みかん缶、もも缶 お好みで

#### <作り方>

- ① 鍋に水130ccを入れて、粉寒天を溶かす。
- ② ①に豆乳、コーンスターチ、砂糖を加え、よく混ぜながら中火にかけ、吹きこぼれないよう沸騰させる。
- ③ ②をカップに入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 鍋にイチゴジャム、水15ccを入れ、溶かすように火にかけて混ぜる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ ③に④のイチゴソースをかけ、みかんやもも缶などお好みのフルーツを飾ったらできあがり。

# 区立保育園の1日をご紹介します (およそのめやすです)

子どもたちが保育園で一日どのように過ごしているかをご紹介します。

日々の生活リズムを整えていくことを大切にしながら、発達にあったあそび(体を動かすことや、絵本を見る等じっくりと取り組むことも含みます)や、食事(授乳・離乳食・乳幼児食・おやつ)、**昼寝**(体を休める休息も含みます)を中心に生活を送っています。

## (0・1・2歳児)

- 7:15 順次登園
- 8:30 登園：健康観察  
検温(0歳児)
- あそび**
- 10:00 **離乳食**  
(離乳が完了するまで)
- 11:00 **食事(乳児食)**  
**昼寝**
- 14:00 **離乳食**  
(離乳が完了するまで)
- めざめ  
検温(0歳児)
- 15:00 **おやつ**  
**あそび**



## 給食

《離乳食》

お子さん一人一人の発達に合わせて対応しています。

《アレルギー食》

アレルギーの疾患があり、保育園で配慮や管理が必要なお子さんが対象です。

医師の判断のもとに行っています。

## 昼寝

全園でコット(簡易ベッド)を使用しています。

通気性が良く衛生面にも優れており、気持ちよく昼寝をしています。

## 見学

事前に希望する保育園までご連絡をお願いします。

保育園のことや子育てに関する相談にも応じています。

お電話お待ちしております。



## (3・4・5歳児)

- 7:15 順次登園
- 8:30 登園：健康観察
- あそび**
- 自由あそび  
集団あそび  
課題あそび等
- たくさん遊んで  
お腹がぺこぺこ。  
もりもり食べるよ。
- 片付け
- 食事**
- 12:00 **昼寝**
- めざめ
- 15:00 **おやつ**



午後も体を動かして  
いっぱい遊ぶよ。

**あそび**

16:00 順次降園(帰宅)

18:15 延長保育(実施園のみ)  
補食または食事

19:15

20:15

## 区立保育園の年間行事をご紹介します

## ★発表会(12月の行事)



子どもたちが日ごろ楽しんでいる表現遊び・劇ごっこ・合奏・歌・手遊びなどを保護者や祖父母の皆さんの前で披露します。子どもたち一人一人の成長した姿を皆で喜び合う会です。 ※その他にお楽しみ会などを行っている園もあります。

