



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



『子育てに絵本を』



<子育てに、絵本を取り入れてみませんか。>

子どもたちは絵本が大好きです。親子での読み聞かせの時間は、ゆったりとした温かい時間が流れ、子どもたちは安心して絵本の世界に引き込まれていきます。

読み聞かせを通して、言葉の温かさや、作者の思いを子どもたちに伝えることは、子どもの心を育み、情緒の安定や自己肯定感を高めることにつながります。

絵本を通して、親子で語り合う時間、一緒に笑ったり、楽しむ時間は、かけがえのない宝物となるでしょう。親子の絆、豊かな心を育むためにも、ぜひ絵本を活用してみてください。

赤ちゃんにも・・・

言葉はまだ理解できなくても、音やリズム、そして絵本の絵柄に敏感に反応します。

「トントントン」「シャンシャンシャン」といった擬音語を繰り返し聞かせたり、動物や果物の絵を指さしながら一緒に見てあげるだけでも、赤ちゃんにとっては大いなる喜びとなります。



絵本選びに迷ったら・・・

年齢に合った絵本を選ぶことは大切ですが、どんな絵本を選べば良いか迷われることもあるかと思います。

そんな時は是非、最寄りの図書館をご利用ください。図書館には年齢別に様々な絵本が豊富に揃っており、季節に合わせた絵本なども見つけることができます。お散歩ついでに立ち寄ってみてください。

～保育園の食育～



保育園の給食には、世界のメニューも取り入れられています。今回はその中から2つのレシピをご紹介します。

花菜（ファチェ）

材料＜3～4人分＞

- ・りんご…150g
- ・いちご…150g
- ・白桃缶詰…150g
- ・水…250g
- ・砂糖…50g



この日のテーマは韓国。メニューはビビンバ・サムゲタン風スープ・花菜(ファチェ)でした！ファチェとは、韓国のフルーツポンチともいえる季節のデザートです。

＜作り方＞

- ① りんごはいちょう切り、いちごは半分、白桃缶詰は一口大にスライスする。
- ② 水を加熱し、砂糖を溶かして冷ましておく。
- ③ 冷ました砂糖水にフルーツを混ぜて出来上がり。

※りんごは誤嚥の危険があるため、完了期までは加熱しましょう。

一緒にやってみよう！
フルーツを選んで、お皿に盛りつけてみてね。



キャロットラペ

材料＜3～4人分＞

- ・人参…200g
- ・レーズン…大さじ2
- ・サラダ油…大さじ2
- ・酢…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・乾燥バジル…お好みで

一緒にやってみよう！
ドレッシングとニンジンとを和えてみてね。大きい入れ物だとこぼれにくいよ。



＜作り方＞

- ① 人参は千切りにして歯ごたえが残る程度にゆでる。
- ② レーズンは戻して水を切り、熱湯でさっとゆでておく。
- ③ 残りの材料を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ドレッシングを加熱して、人参とレーズンを和えたら出来上がり。

この日のテーマはフランス。メニューはフランスパン・カレーポトフ・キャロットラペ・メロンでした！キャロットラペの「ラペ(râpé)」とは、フランス語で「削る」「おろす」という意味だそうです。人参だけを使ったシンプルなサラダです。