



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



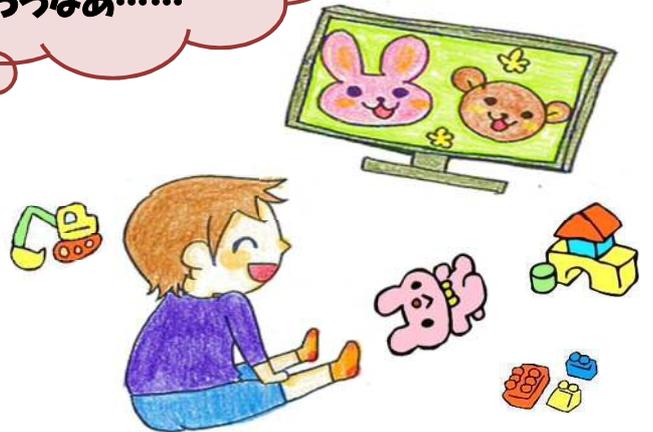
子どもの心と身体の成長には、早寝早起きの習慣をつけて生活リズムを整えることが大切です。ご家庭において、お子さんが「夜になってもいつまでも遊んでいる」、「大人と一緒に遅くまで起きている」など、なかなか寝てくれないとお困りになることはありませんか。

今号では早寝早起きに繋がる、寝かしつけのポイントについてお伝えします。

どうして
まだ寝ないの…？

きっと、朝なかなか
起きられない
だろうなあ……

朝「眠い〜」って
泣きそう…



子どもは夜になると自然に眠くなってくれる訳ではありません。

“子どもが眠くなるように寝かしつけ”を、することが大切です。

寝かしつけのポイントは“**暗さ**”と“**静かさ**”です。温度調節なども含め、眠りにつける環境をつくりましょう。また、背中を撫でるなど、お子さんが安心して入眠できる寝かしつけの方法を決めることもおすすめです。



♪入眠しやすくするためのポイント♪

- 室内を薄暗くし、静かな落ち着いた環境を整える。
- 身体をリズムよくトントンする。
- お気に入りのタオルで包む。
- 背中やお腹、足をやさしく撫でる。
- 子どもの隣で横になる。
- 絵本を1冊読んだら寝る約束を決めておく。など



いろいろな方法を試してみてもいいかでしょう。お子さんに合った入眠の方法が見つけれられるといいですね。

仕事などで夜遅く帰ってくると、コミュニケーションをとろうと寝ている子どもを起こしたくなりますが、**子どもの睡眠を優先し、なるべく控えましょう。**

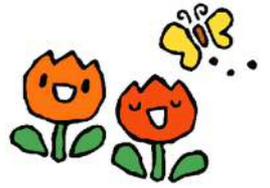
また、夜遅くに寝た場合、翌朝いつまでも寝かせておくことは睡眠のサイクルを乱れる原因となります。生活リズムが崩れないよう気を付けましょう。

規則正しい生活リズムを身につけるために、毎日同じ入眠サイクルを心掛けましょう。





元気いっぱいコーナー



～子どもと一緒にプチガーデニング～

保育園では、春になると夏の草花や野菜の苗を植えています。子どもたちは、毎日「大きくなあれ」とじょうろで水やりをし、植物の生長に驚きや感動を得ています。

今回は、ご家庭で簡単に栽培できる品種を、保育園での子どもたちの様子とともにご紹介いたします。

○いんげん

種まき時期
4月中旬～5月上旬

【育て方、特徴】

- 種をまきます。
- つるが伸びてきたら、支柱を立てます。
- 大きめの葉っぱがたくさん育ちます。
- 種まきから2か月ぐらいするといんげんが伸びてきます。

親子で
ふれあいPoint♪

大きな葉っぱがたくさんあるので、いんげんは、かくれんぼ。

なかなか見つけられなかった子どもたちが、ある日、葉っぱをかき分けてみると立派ないんげんが実っていました！大発見！

○ピーマン

苗植え付け時期
5月上旬～6月上旬

【育て方、特徴】

- 種からも栽培できますが、苗からの方がお手軽です。
- 苗が大きくなってくると白い花が咲きます。花がしおれた後に、ピーマンの実が少しずつ大きくなっていきます。

親子で
ふれあいPoint♪

小さな実がなり始めると「大きくなあれ」と毎日興味津々に観察しています。

子どもに嫌われがちなピーマンですが、親子で愛情をかけながら育てるとおいしく食べられるかも♪

○ひまわり

種まき時期
4月中旬～5月下旬

【育て方、特徴】

- 種をまきます。
- 水やりを忘れると枯れてしまうのでこまめに水やりをしましょう。
- 茎が伸びてきたら支柱を立てます。
- 花が枯れた後は、たくさんの種が取れます。

親子で
ふれあいPoint♪

ひまわりは茎が伸び始めると、ぐんぐん大きくなります。「どっちが大きいかな？」と毎日背くらべをするのも楽しいですね。



○あさがお

種まき時期
5月中旬～6月上旬

【育て方、特徴】

- 種をまきます。
- 双葉の後に本葉が出てきます。つるが伸びてきたら支柱を立てます。
- 花は朝に開きますが、お昼ごろには閉じてしまいます。

親子で
ふれあいPoint♪



ビニール袋に、閉じてしまった花と水を少し入れて揉むと「朝顔色水」の完成です！

ビニール袋の中の色水を見て、「きれいだね～」と、気分も涼やかになります。



もいもいクッキング



♪地産地消♪



とれだて・イキイキ

葛飾~~区~~野菜

で栄養たっぷり小松菜メニュー

葛飾区は23区でも農地が多い地域で、小松菜、大根、かぶ、キャベツなどの野菜が豊富に栽培されています。今回は葛飾元気野菜の代表であり、1年を通して収穫される小松菜に注目し、小松菜を使った保育園の人気メニューをご紹介します。



葛飾元気野菜とは、区内農家の方々ができるだけ農薬を減らして栽培した安全で新鮮な野菜のことです。

～小松菜について～

カルシウムは成長期の子どもにとって欠かせない栄養素です。小松菜にはほうれん草の3倍以上ものカルシウムが含まれており、野菜の中で効率的に摂取することができます。

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

- 小松菜 120g (4株)
- ちりめんじゃこ 15g
- ごま油 少々
- しょう油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 塩 小さじ1
- いりごま 大さじ1
- かつお節 小袋1袋

【飾り】

- にんじん お好みで
- スライスチーズ お好みで
- 卵 お好みで



小松菜じゃこゴマごはん

<作り方>

- ① 小松菜は洗って茎は3mmの長さに、葉の部分は縦横に1cm幅に切る。
 - ② フライパンまたは鍋にごま油を引き、小松菜、ちりめんじゃこを炒める。
 - ③ 水気が飛んできたらしょう油、みりん、塩を入れ、最後にごま、かつお節を混ぜ合わせる。
 - ④ ご飯4杯分に③を入れて混ぜ合わせてできあがり。
- ※お好みで茹でたにんじんやチーズを型抜きしたもの、錦糸卵を飾りつけると彩りよく仕上がります。

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

- 小松菜 120g (4株)
- にんじん 小1/2本
- 油あげ 1枚

【調味料】

- だし汁 200cc
- しょう油 大さじ1
- みりん 大さじ1



小松菜の煮びたし

<作り方>

- ① 小松菜は洗って茎と葉の部分に分け、4cm位に切る。人参は4cm位の短冊に切る。油揚げは縦横1cmに切る。
 - ② だし汁、しょう油、みりんを鍋に入れ煮たせたとこに人参、小松菜を入れ5分ほど中火で煮る。
 - ③ 人参と小松菜の芯がしんなりしてきたら小松菜の葉と油揚げを入れ、さっと煮てできあがり。
- ※【調味料】は水150ccに3倍濃縮麺つゆ大さじ2杯で代用できます。

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

- 小松菜 60g (2株)
- 牛乳 大さじ4
- 卵 1個
- サラダ油 少々
- ホットケーキの粉 100g
- バター、メープルシロップなど



小松菜パンケーキ

<作り方>

- ① 小松菜を軽く茹でてざく切りにし、牛乳、卵と一緒に滑らかになるまでミキサーにかける。
- ② ①にホットケーキの粉を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を薄くひき、生地を丸く流し入れ、弱火で焼く。表面がプツプツしてきたらひっくり返す。
- ④ さらに1~2分弱火で焼き、つまようじで刺して生地がつかなくなったらできあがり。

※お好みでバターやメープルシロップをかけてお召し上がりください。

初めての保育園にドキドキのパパやママへ 保育園見学者の方からよくある質問と回答等をご紹介します。

Q1. 入園時、何を用意すればいいですか？

A. 年齢によって異なりますが、お子さんが園生活を送る上で必要な物をご用意いただいております。

- ☆午睡用の毛布カバーとバスタオル ☆衣類
 - ☆紙おむつ ☆食事エプロン など
 - ・集団生活となりますので、持ち物にはすべて記名をお願いしております。
 - ・午睡用で使用するカバー類については葛飾区内の公立保育園で共通の作りとなっております。
- ※詳細については各保育園にお尋ね下さい。

Q2. 保育時間はどのくらいですか？

A. 保護者の方の就労時間や通勤時間、家庭状況等を考慮した上、各保育園の開園時間の範囲内で保育時間を決定します。

延長保育実施園においては、1時間または2時間の範囲内で満1歳以上のお子さんを対象に保育を行っております。なお、入園直後の保育時間は、お子さんの負担を軽くし、集団生活に無理なくなれていただくために、短い時間から徐々に通常の時間にしていきます。
※保育時間については、園長にご相談下さい。



どう
すごしているの？

区立保育園 Q & A

保育園って
どんなところ？



Q3. 外でたくさん遊べますか？

A. たくさん遊んでいます。



保育園では戸外や遊戯室などで全身を動かして遊ぶ時間を大切にしています。
身体をたくさん使い、楽しみながら多様な動きを身につけられるよう様々な遊びを取り入れています。

Q4. 具合が悪いと呼ばれてしまいますか？

A. 保育中の発熱、病院にかからなければならないような怪我、感染症が考えられる場合についてご連絡を差し上げております。

- ・場合によってはお迎えをお願いすることもあります。
- ・保護者の方の連絡先は常に明確にさせていただいております。



まだまだご心配なことや疑問に思われることがあると思います。
いつでもお近くの区立保育園までお問い合わせください。



就学祝い式・お別れ会食(3月の行事)

区立保育園の
年間行事をご紹介します

年長組の子ども達の就学を祝う「就学祝い式」を行っています。一人ずつ保育証書を受け取り、思い出や夢を発表します。保護者の方、職員、他クラスの子ども達みんなで年長組の門出を祝福します。

また、「お別れ会食」では異年齢の友だちや職員との会食を楽しみます。その日は保育園の調理師が腕をふるい、おいしいお別れ会食用の食事を作ります。

