



# 子育てつうしん



2023年 12・1・2・3月号

ヒンヤリとした冷たい風が頬をなで、冬の気配が感じられるようになりましたね。子どもたちは寒さに負けずに、しっかりと身体を動かしながら元気に遊んでいます。まだまだ寒い日がつづくので、体調管理に気を付けていきたいですね。

## 子どもが夢中になる遊びの紹介

### ビジーボードをご存じですか？

子どもが興味を持ちそうなグッズをボードに複数取り付けた知育おもちゃです。



最初は音の鳴るものや回るものなど、赤ちゃんが興味を持ちそうなアイテムを多めに入れるのがオススメです。引っ張ったりする力がついてきたらマジックテープやジッパーを取り入れるなど成長に合わせて遊ぶアイテムを取り換えていくことで長く遊ぶことができますよ♪

### 子どもの気持ちが落ち着く ワンポイントアドバイス！



子どもがご機嫌に遊ぶためには、情緒の安定がとても大切になってきます。子ども自身が“なんでもできるぞ”といろんなことに挑戦してみるものやってみるとなかなか上手いかずにイライラ…なんてこともよくあるかと思います。そんな時には、『トレインカー スロープ』などの単純な繰り返し遊びがオススメです！スロープを緩やかに降りていくのをじーっと見ていると、不思議とホッとして心が落ち着いてきます。他にも、『レインスティック』や『オイルタイマー』も安らぎの効果がありますよ！涙が出た時やイライラした時、気持ちを切り替えるきっかけに試してみてもいいかもしれません。



トレインカー  
スロープ



レインスティック



オイルタイマー

# ちょっとしたひと手間でいつものお料理が大変身！

～ 保育園の給食メニューを紹介します ～

カルシウムも  
摂れます！

## しめじの スキム入り味噌汁 (4人分)



### <材料>

玉葱	中1/2個	水	1ℓ
しめじ	1/2パック	煮干し	10g
人参	中1/3本	味噌	大さじ 1.5
小ねぎ	2本	スキムミルク	大さじ 1

- ① 鍋に水1ℓに煮干し10gを入れ火にかけてだしを取り、ザルやキッチンペーパーで濾す。
- ② 煮干しだし汁に食べやすく切った野菜を入れて火を通す。
- ③ 野菜に火が通ったら、火を止め味噌とスキムミルクを溶かし入れる。
- ④ 最後に小口に切ったねぎをちらして完成。

### ○ポイント○

スキムミルクを入れるとコクが出て、普通の味噌汁とは一味違った味わいになります。

スキムミルクは粉のまま入れるとダマになりやすいので、あらかじめ別の容器にだし汁を取っておき、スキムミルクを溶かしておくくと簡単に混ぜることができます。

しめじ以外にもほうれん草や南瓜やじゃが芋を入れて具沢山にしても美味しく仕上がります。

ごはんがすすむ一品です！

## かぼちゃのそぼろ煮 (4人分)



### <材料>

かぼちゃ	1/4個
グリーンピース	20g
鶏ひき肉	60g
生姜(みじん切り)	1かけ
玉葱	中1/2個
油	適量
油揚げ	1/2枚(10g)

### <調味料>

だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

- ① かぼちゃは一口大に、玉葱と油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に少量の油を入れ熱し、香りが出るまで生姜を炒める。  
香りが出てきたら鶏ひき肉を加え色が変わるまで炒め、玉葱を加える。
- ③ 玉葱に軽く火が通ったら、かぼちゃと油揚げを入れ混ぜ合わせ、材料が浸る程度の水とだしの素を入れて中火で煮る。
- ④ かぼちゃが柔らかくなってきたら、しょうゆ・砂糖で味付けをし、グリーンピースを入れひと煮立ちさせたら完成。

### ○ポイント○

生姜を入れることで、鶏の臭みを消し、さっぱりとした味わいにしています。  
かぼちゃは煮崩れしやすいのであまり強火でグツグツせず、中火で煮ます。

## 今年度行われた うえるかむでい の感想

工夫された環境や先生方の優しい雰囲気親子で過ごしやすかった。

育児に悩んでいたのが相談できて心が軽くなりました。

片栗粉遊びや水遊びなど家ではあまりできない遊びができ、良い経験になりました。

片栗粉遊び家でもやってみよう！

寒天遊び



水遊び



初めて参加したが、保育士が優しく、安心して参加できた。

月齢の近い友だちも多く、コミュニケーションをとろうとしており、普段あまり見られない姿を見ることが出来て、面白かった。色々遊ぶコーナーがあり、子どもがずーっと楽しそうにしていた。

参加して良かった。また、参加したい。

運動遊び



片栗粉遊び



\* 広島和光園保育所では、地域の親子の皆様の交流の場となるように、毎年4回程度“うえるかむでい”を行っています。来年度も開催予定です。ぜひ、親子で、お気軽に遊びに来て下さいね。

