



こども未来局
保育・子育て推進部

↑
【多摩区の地域子育て支援情報】は
こちらから

問い合わせ: 多摩区保育・子育て総合支援センター 044(935)3104

2026年1月

多摩区公立保育園

2026年がスタートしました！

寒さの厳しい季節ですが、大人も子どもも元気に楽しく過ごして、
良い一年にしたいですね。



忙しいときの

食事作りのひと工夫

忙しい毎日の中でも、ちょっと工夫することで栄養バランスの整った食事を用意しやすくなります！献立に悩んだときは、ホームページ【川崎市保育園給食】の献立表を参考までにご覧ください。



↑【川崎市保育園給食】
の献立表はこちらから

時短技五か条



その一 肉や魚に下味をつけて冷凍
⇒使用日の前日から解凍→「焼く」だけで完成！

その二 買い置きできる野菜を意識して買い物をする
⇒じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、
冷凍ブロッコリー・ほうれん草・かぼちゃ等

その三 乾物を常備しておく（切り干し大根、高野豆腐など）
⇒煮物や味噌汁に使用

その四 夜、だしをとっておき、涼しいところに置いておく
⇒次の日の朝煮立て、すぐにつくれる具を入れる
(なす、葉物野菜、カットわかめ、豆腐、油揚げ等)

その五 いざというときの冷凍ごはん・冷凍おにぎり
⇒ごはん・だし汁を鍋で煮立て、卵を入れて雑炊風

♪簡単手作り遊具を作ってみよう♪

紙皿でこま回し



紙皿の中央にペットボトルのキャップを貼りつけます。キャップを持ってくるくる回して遊びましょう！紙皿に絵や色をつけると模様の変化が楽しめます。大人が回して見せてあげてもいいですね。

ビニール袋で凧揚げ



取っ手付きビニール袋にひもを結びつけます。ひもを持って走ればビニール袋がふわふわ浮かんで手軽な凧揚げが楽しめます！



SDGs…普段ゴミに出してしまう廃材も
ちょっとした工夫で楽しめます！

↑ペットボトルのフタを4つ連ねたものをテープで巻きました。右の写真のように箱に穴を開けて中に落としたり、箱から出し入れしたりすると楽しいです。

段ボールや空き箱の坂（傾斜）をころころ転がしても面白い！



【注意してね】 3歳頃の子どもの口を開けた時の大きさは、40mm程度です。

トイレットペーパーの芯を通り抜ける大きさは、飲み込んでしまう可能性があると言われています。必ず大人と一緒に楽しみましょう！