

子育ての ワンポイント



↑
【多摩区の地域子育て支援情報】は
こちらから

こども未来局
保育・子育て推進部

2026年1月
多摩区公立保育園

問合せ：多摩区保育・子育て総合支援センター 044(935)3104

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

⇒次の日の朝煮立てて、すぐにできる具を入れる
（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。キャップを持ってクルクル回して遊びましょ
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！