

子育ての ワンポイント



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

2025年4月
多摩区公立保育園
多摩区保育・子育て総合支援センター

問合せ 多摩区保育・子育て総合支援センター 044 (935) 3104

暖かな気候の中で、お散歩や戸外遊びを楽しめる季節になりました。
さわやかなこの時期、外の空気を吸ってゆったりと過ごしてみませんか。
散歩の楽しみ方や季節を感じられる遊びをご紹介します。

散歩を楽しもう

ガタゴト道に入りまーす



バギーの時期

舗装された道、砂利道、土の道…。道によってバギーから伝わる振動は違ってきます。様々な揺れの感覚を味わってみるのも楽しいですね。



歩くのが楽しい時期

十分に一人歩きができるところ、転んでも大きなけがにつながらないところ（例：土や草原）、なだらかな坂道を昇り降りできるところ、見て・聞いて・触れて・匂いをかいで…と楽しめる場所等が散歩コースのポイントです。

散歩コースは同じでも OK !

いつも出会えるものに対する期待が膨らみ、慣れた場所で安心して遊ぶことができます。また、一度通っただけでは見つけれなかった様々なものを発見できたりもします。大人の目線では見えないものが、子どもの高さになると見えるものもあるので、ぜひ同じ目線になって一緒に感動したり、驚いたりすることも楽しんでみてくださいね。



つくってみよう!

簡単ちょうちょの製作

- ①画用紙（色画用紙）を重ね折りして、点線の形に切り、中央に2つ切り込みを入れます（広告の紙や、家にあまるいろいろな紙でも大丈夫です）
- ②クレヨン等でお絵描きをしたり、シールを貼ったり、オリジナルちょうちょを作ってみてくださいね

「♪ちょうちょう」の歌にあわせて、お子さんの前でひらひら動かしても楽しいですね



忙しい朝におすすめ！具たくさん味噌汁

朝ごはんは、準備するのも、食べるのも、時間がなくて大変という方も多いかと思います。そこで、おすすめしたいのが、具たくさん味噌汁です。

豆腐や卵などのたんぱく源と野菜などのビタミン源を入れると、1品で手軽に栄養補給できます。

●〇おすすめの味噌汁〇●



★キャベツ・ホールコーン缶・油揚げ

キャベツとコーンの組み合わせは彩りもよく、甘みもあって子どもに人気。油揚げを入れることで、たんぱく質も補給できます。

★わかめ・小町麴・凍り豆腐

乾燥わかめを使うと、包丁いらずで作れます。小町麴や凍り豆腐は戻さずに、だし汁に入れると時短になります。