

まだまだ残暑が厳しいですが、さわやかな秋風が吹いてくると、どこかにお出かけしたくなりますね。

公立保育園では園開放『きてみて あそぼ!』を行っていますので、園見学をかねて遊びにきませんか。ご興味のある方はお近くの保育園にお問い合わせください。(詳細は裏面をご覧ください)

また、ほいくえん通信「にこにこだより」では、遊びのヒントや栄養士による『食』のアドバイスをご紹介します。おたのしみに!



印西市立保育園から子育て情報をお届けします。



身近なもので遊ぼう



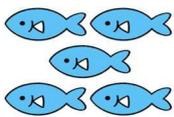
きょうはなにをして遊ぶ?  
～金魚をつくって遊ぼう～

作ることはとても楽しいですが、作ったもので遊べるともっとおもしろくなります。ここでは保育園で身近なものを使った製作や作ったもので遊ぶ様子を紹介합니다。ご家庭でもお子さんと一緒にいかがですか?ぜひ参考にしてみてくださいね。

### ① ビニール袋を開けます



ビニール袋の口を自分で開けられるかな?  
「あけられた!」  
できたね◎



### 準備するもの

ビニール袋 セロテープ お花紙や折り紙  
スランテープや荷造り紐 シール



### ②お花紙や折り紙を丸めます



### ③ビニール袋に自分で入れます



たくさん  
たくさん  
入れようね!

### ④金魚さんの形にしていきます

ちょっと大人がお手伝い♡  
スランテープをつけて尾びれになりました…



スランテープ  
裂けるかな



金魚すくいごっこをしました!

⑤おめめ♡  
シールペタ

楽しいねー



「ちぎる」「まるめる」「さく」といった、いろいろな動きを体験することで、「自分でできた!」という喜びや達成感を味わうことができ、そうした経験の中で、自然と集中力がついていきます。また、作ったもので一緒に遊ぶ楽しさは、見立て遊びやごっこ遊びなど想像力を使った遊びの土台にもなっています。

☆金魚をすくうポイも  
お子さんと一緒に作ると  
さらに盛り上がりますね♡

紙皿ポイを作りました



## きてみてあそぼ!

- 時間 10:00~10:50
- 対象 印西市在住で未就園のお子さんとその保護者(5組程度)
- 申し込み 参加したい月の1日10:00受付開始(土日祝の場合は翌日)

遊びにきたらシールを  
貼りましょう

- 電話での申し込みは月~金10:00~15:00(祝日は除く)
- ※定員になり次第締め切ります。
- ※感染症などの状況により、中止になる場合があります。
- ※体調が悪い(発熱・咳・嘔吐・下痢などの症状がある)場合及び  
家族内で体調の悪い方がいる場合は、ご利用をお控えください。



ここここカード

- ・毎月「ここここカード」にシールを貼ります。  
参加する日にお持ちください。



<b>木刈保育園</b> TEL 46-7954 9/10(水) 10/ 8(水) 11/12(水) 12/10(水)	<b>高花保育園</b> TEL 46-9462 9/16(火) 10/14(火) 11/13(木) 12/16(火)
<b>内野保育園</b> TEL 46-8599 9/10(水) 10/ 8(水) 11/12(水) 12/10(水)	<b>もとの保育園</b> TEL 97-2935 9/17(水) 10/16(木) 11/19(水) 12/16(火)

**西の原保育園(こあら)** TEL 45-0291  
 ○西の原保育園は地域子育て支援拠点事業『こあら』を併設しています。詳しい事業内容については、下記の時間にお問い合わせください。  
 〈時間: 9:15~12:00/13:15~15:30〉  
 ○育児相談・電話相談については、☎45-0181(西の原保育園)におかけください。

●**育児相談・電話相談**●  
 月~金10:00~15:00  
 (祝日は除く)  
 保育園に関する質問や、子育てでお悩みごとなどがありましたら、各保育園にご相談ください。



### ★栄養士さん★

今年度は皆様に多く頂戴する食事に関するご質問にQ&Aでお答えします。

- Q 野菜が嫌いで食べないので困っています。  
 A 野菜が身体に良いのは分かっているけれど…。今回は、保育園給食で実践している野菜調理の工夫を、苦手な子が多い葉物野菜を例に紹介します。ご家庭でも是非、試してみてください。



**その1: いろいろ鮮やかに**  
 「千切りにした人参」や「かにかま」などの赤色を加え、見た目を鮮やかにし、「おいしそうだな食べてみようかな。」という気持ちを引き出します。

**その2: うま味をプラスして味をまろやかに**  
 「ツナ」「ハム」「鰹節」「納豆」などのたんぱく質を加えると、うま味がプラスされ、えぐみが抑えられ、味がまろやかになります。

**その3: 風味を加えて野菜の苦みをやわらげます**  
 「すりごま」「ごま油」を加えると、野菜の苦みがやわらぎ、食べやすくなります。

**その4: 調理方法で食べやすく**  
 まだ口腔内の機能が十分でないため、特にペラペラした野菜は、食べにくい食材です。加熱をして柔らかくしたり、野菜の繊維を切るように細かく包丁を入れることで食べやすくなります。



次回 vol.93 の発行は、令和7年12月の予定です。