



## 子育て相談 Q&A

Q.挨拶をするように話してもなかなか自分から挨拶をしません。どうすれば挨拶が出来るようになりますか？

A.子どもたちは、大人が使って欲しくない言葉をよく言います。それは見たり聞いたりした言葉を真似しているのです。真似してみても母さんや友だちはどんな反応をするのかな？と試している時もあります。このことから分かるように、乳幼児期の子どもは真似する事が得意です。身近な大人がしていることは特に真似をします。お母さんごっこ・お店屋さんごっこなども真似をする事があそびの主体になっています。ですから、大人が気持ちよく挨拶をしていることを見せ続けていることで、挨拶を真似するようになります。させようとしてもすぐには出来ないこともありますが、大人が心地よく挨拶をしていると真似したいと思うようになります。

## つぶやきコーナー

子育てをしていて「怒ってばかりの自分」にイライラしたり落ち込んだりすることはありませんか？実際私も現在進行中でよくあります。そんな時「子供を怒るのは関心がある証拠。子どものことを想っているから口うるさくなる。愛情表現ね。」と声を掛けてくださった方がいて心が軽くなったことを覚えています。それどころか不思議としばらく怒らなくなったのです。

理不尽に怒ってしまう時もありますが、それは自分が必死になっている時が多いのです。そんな時に「頑張ってるね。」「それでいいんだよ。」と肯定されるだけで心にゆとりができます。誰かに言ってもらえれば良いけれどなかなかいいタイミングで言ってくれることは少ないです。そこで私は自分に向かって自分で声に出して頑張っている事を言葉にしてみると意外と効果がありました。頑張っている自分を時々褒めてみると、ゆとりが生まれるかもしれません。



## 子育て情報誌

# むこうはらだより

### No.2 東大和市向原 1-4-2

### H29年度 042-563-3833

### 向原保育園

雨の多い夏となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？夏は旅行やプールなどイベントが盛りだくさんですね。子どもたちは体験したことを保育園で楽しそうに話してくれます。一つ一つの経験が子どもたちの心をより豊かなものに行っているようです。親子での思い出をぜひたくさん作ってください。



## 育児講座 ご案内 要予約制です

時間 10:00~11:00

場所 向原保育園

対象 未就学児

※ お申込みは、前日までにご連絡ください。

### 日程・内容

9月14日(木)

子どもの健康・トイレトレーニング

10月16日(月)

### わらべうたで遊ぼう!

育児講座は、お子さんと一緒に楽しめるものや、子育てに役立つ内容を計画しています。

お子さんとお二人でも、お友達親子と一緒にでも、未就学児のお子さんのいる方なら、どなたでも参加していただけます。

## 体験保育 ご案内 要予約制です

### お子さんと同年齢のクラスに

### 親子で入り、過ごします。

時間 0~2歳児 午前9:30~11:00

(食事前まで)

3~5歳児 午前9:30~11:30

(希望により食事前まで)

対象 未就学児

随時受け付けています。

事前にお電話にてお申し込みください。





## 夏野菜・栄養の紹介

- きゅうり・・・身体を冷やし、むくみを解消します
- ナス・・・抗酸化作用による抗がん効果があります。  
食物繊維も多いです
- トマト・・・ビタミンやミネラルが豊富で、疲労回復効果があります
- オクラ・・・ネバネバの成分であるペクチンや食物繊維は胃粘膜を保護し胃腸を整えます
- ピーマン・・・血行を良くし冷え性改善の効果があります

夏野菜たくさん食べて夏バテ予防しましょう!



## 夏野菜ろぼろあんかけ

### 材料<4人分>

- ・なす 2本(半月切り)
- ・かぼちゃ 6分の1(一口大)
- ・ズッキーニ 半分(輪切り)
- ・ピーマン 1個(一口大)
- ・油 少々
- ・塩 少々
- ・鶏ひき肉 40g
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 少々



### 作り方

1. 油をひき、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、ピーマンの順に炒める
2. 別の鍋でひき肉を火にかけ、醤油、砂糖で味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつける
3. 炒めた野菜にあんをかけて完成!



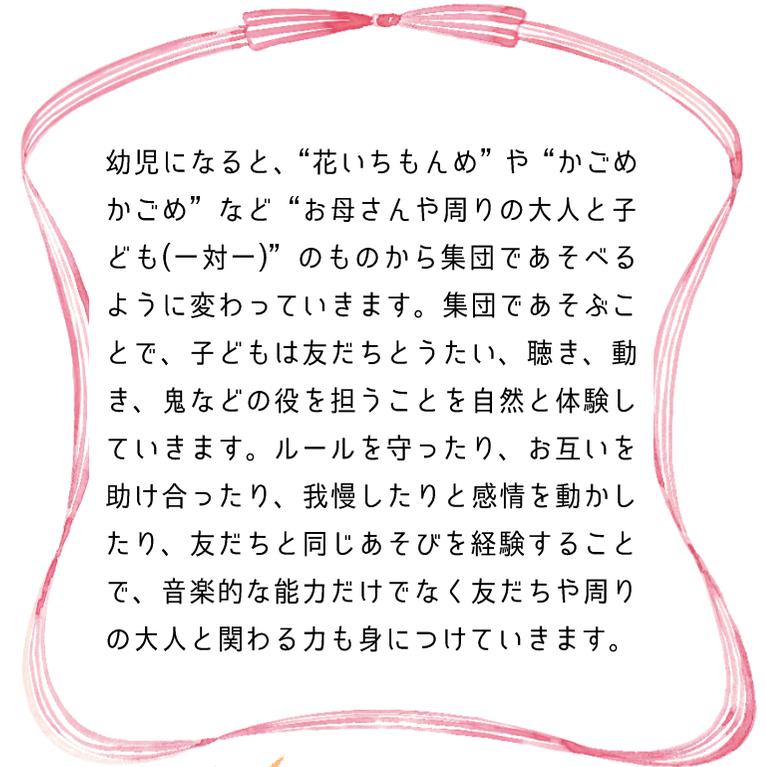
## わらべうた

わらべうたは、こどもたちがあそびの中でつくり、長い年月伝承されてきた日本の文化です。ドレミソラの5音で構成され音域が狭いので、子どもの声帯にもやさしく自然にうたうことができます。また、同時に二つの音を聞き取ることが難しい子どもにとって、伴奏がないわらべうたは音をはっきり聴きとることができ、聴く力を育てることができます。

乳幼児の多感な時期に、わらべうたをお母さんや周りの大人がうたうことで、自然とコミュニケーションやスキンシップをとることができます。つまり、コミュニケーションの基礎をはぐくむことにつながります。



わらべうたで“だるまさんだるまさん、にらめっこしましょ、わらったらまけよ、あっぶっぶ”など小さい子は大人と一対一で向かい合っとうたい触れ合うことを楽しみます。また、子守唄のように大人がゆったりとうたうことで、安心することができます。その中でこどもは周りの人への信頼感を培っていき、心が豊かに育っていきます。



幼児になると、“花いちもんめ”や“かごめかごめ”など“お母さんや周りの大人と子ども(一対一)”のものから集団であそべるように変わっていきます。集団であそぶことで、子どもは友だちとうたい、聴き、動き、鬼などの役を担うことを自然と体験していきます。ルールを守ったり、お互いを助け合ったり、我慢したりと感情を動かしたり、友だちと同じあそびを経験することで、音楽的な能力だけでなく友だちや周りの大人と関わる力も身につけていきます。

