



令和7年1月6日
那珂こども園

1月 保育の広場



新年、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされましたか。家族でお出かけしたり、帰省されたりしたご家庭も多かったのではないのでしょうか。お子さんにとって家族と一緒に過ごす時間は、かけがえのないものになったと思います。

今月の保育の広場では、「子どもとの関わり」について考えたいと思います。

～子どもとの時間～

★親子が一緒に過ごすと、以下のような良い効果があるとされています。

- ① 子どもが親の愛情を感じる。
- ② 子どもの精神が安定する。
- ③ 親子の絆が深まる。
- ④ 子どもの変化に気付きやすい。

平日は特に、ゆっくりと時間をとることが難しい方も多いとは思いますが、お仕事がお休みの日や早く終わった日には、できるだけお子さんとの時間を大切にいただければと思います。

～「質」を大切にする～

「親子で過ごす時間が大切」と聞くと、「子どもと関わる時間が少ないと成長に影響しないかな?」「子どもとの時間も大切にしたいけれど、仕事や自分の時間も大事」など様々な不安や葛藤を抱える方も多いと思います。

確かに親子が関わる時間の「量」も大切ですが、それと同様に「質」も大事なのではないでしょうか。

例えば子どもと同じ空間にいたとしても、お互いにかかわりがなければそれは「一緒に過ごした時間」とはいえません。

【一つひとつの生活の時間を丁寧に】

質を大切にするということは、特別に何かしてあげるのではなく、当たり前の日々の生活の過ごし方を考えることだと思います。例えば食事の時に「今日こんなことがあったんだね」「これ美味しいね!」と会話をしたり、寝る時に一緒に絵本を読んだり、そういった何気ないやり取りを丁寧にすることが結果的に質を大切にすることにつながるのではないのでしょうか。

【子どもにとっての安全基地になるように】

大人は子どもが、十分に甘えられたり、自分が出せたり、ホッとできる場であることが大事です。園でも、子ども達が安心できるように配慮していますが、集団生活では一人ひとりと時間をかけて関わるのがなかなかできなかつたり、必ずしも甘えてきた時に受け止めきれぬわけではなかつたりします。そんな時は言葉では伝えられなくても、子どもの表情、体調などを見ながら、「今日はちょっと疲れているかな?」「何か嫌なことがあったかな?」とその姿から受け止め、対応していくようにしています。その時の対応ができなくても必ずフォローしたり、子どもをよく見て対応することが必要です。そのような心の安全基地であることが、何かに対する意欲や挑戦する気持ち、他者とのコミュニケーションなどの心や力を育てていく基盤となります。

～親子で料理を楽しもう～

雨の日や時間のある日にお子さんと料理を通して親子の関わりを楽しんでみませんか？
料理をする際のポイントと、おすすめのレシピを年齢別にご紹介します♪

～楽しく料理をするポイント～

【下準備】

テーブルや床は汚れてもいように、新聞紙やビニールシートを敷いておくと安心です。

【約束をする】

「調理中はふざけない」「決めた部分だけ作業する」など子どもの年齢やレシピに合わせて約束事を確認すると、楽しく安全に調理できます。

【声掛け】

子どもと料理するときは、「上手にできたね」「おいしそう～」などポジティブな言葉をかけ、少々の失敗は目をつぶりましょう。

2歳～ ゼリー

市販のゼリーの元を使用してもよいですが、ジュースにゼラチンを混ぜる方法もあります。ゼリー型に果物を入れてから液を注ぐとおしゃれで食感も楽しめます。

【用意するもの】

- 果汁100%のジュース 250cc
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ2



【作り方】

- 水と粉ゼラチンを容器に入れて混ぜ、ふやかす。
- ↑をレンジで20～30秒加熱し、軽く混ぜる。
- 加熱したゼラチンをジュースに入れてよく混ぜる。
- ゼリーの型に入れて冷蔵庫で冷やす。

3歳～ ハンバーガー

大人気のハンバーガーを定番メニューにしませんか？チーズや卵でアレンジしたり、フィッシュフライやカツを挟んでもおいしいですよ。

【用意するもの】

- ハンバーガー用パンズ
- バターまたはマーガリン(なくても可)
- レタスやトマト、キャベツなどの野菜
- ハンバーグやフィッシュフライなど
- ケチャップやソースなどの調味料



【作り方】

- 下のパンにバターまたはマーガリンを塗る。
- レタスやハンバーグなどの具材を乗せる。
- ケチャップなどの調味料をかける。
- 上のパンを乗せる。

4歳以降 肉巻き

薄切り肉で野菜を巻く作業に挑戦しませんか？電子レンジを使用すれば、油を使わないヘルシーな肉巻きのできあがり！

【用意するもの】

- 薄切り肉
- 人参、えのきなどの野菜
- 好みのタレや調味料
- 耐熱皿、ビニール手袋



【作り方】

- 肉の幅に合わせて野菜を切る。
- 人参などの硬い野菜はレンジで加熱する。
- 野菜を肉で巻く。
- 巻き終わりを下にして皿に並べる。
- 途中で皿の向きを変え、熱が通るまで加熱する。
- 好みのタレや調味料をかける。