ほけんニュース

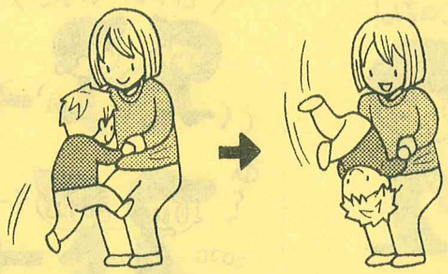
体がぽかぽかするよ！

親子で一緒に体を動かそう

寒い時期は、室内ですごす時間が長くなりがちです。また、体を動かす機会も減ってしまいます。そこで、親子で室内でもできるいろいろな遊びや運動を紹介しましたので、一緒にやってみてください。

やってみよう！

ぐるりんば



おとなと子どもで向かい合って、両手をにぎります。子どもはおとなの太ももを登って、ぐるんと後ろ回りをします。

おしりたたき

向かいあって手をつなぎます（右手同士、または左手同士をつなぐ）。自分のおしりをたたかれないように逃げながら、片手で相手のおしりをたたきます。

丸太倒し

おとなは仰向けに寝て、足を垂直に立てて、両手は床面につけ、足が倒れないように支えます。子どもは、おとなの足（丸太）を倒すようにします。

手押し車

おとなが子どもの足を持ちます。子どもは手だけで前にすすみます。持ち上げる足の高さを下げると歩きやすくなります。

冬の外遊び、なわとびにチャレンジ！

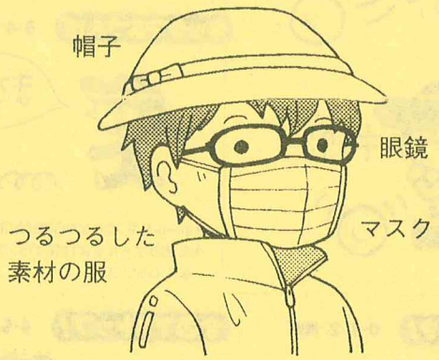
冬の外遊びで、なわとびをやってみましょう。なわとびをすると、体もぽかぽかしてきます。なわとびは手軽に１人でも遊べますし、大なわとびなどをすると複数で楽しむことができます。

なわとびは、個人差が大きい遊びですが、１回うまくとべるようになると、もっとやろうという気持ちを持つことができます。おとなも一緒に遊ぶと子どもたちのやる気にもつながります。

花粉症の季節が始まります！

花粉症の季節が始まります。花粉症は、おとなばかりでなく、幼児でも多く見られます。花粉症の人は早めに病院に行くなどの対策をとり、花粉に触れる機会を減らすようにしましょう。

外出時には



外出する時には、マスクや帽子、眼鏡などを着用して、できるだけ体内に花粉を入れないようにしましょう。

また、上着などはつるつるした素材のものを着て、付着する花粉を少なくしましょう。

帰ってきた後には

外から帰ってきたら、家に入る前に外でできるだけ花粉を落とします。また、手洗いやうがいを行い、顔を洗って花粉を洗い流しましょう。

参考文献『どの子ものびる運動神経―幼児編』著者 白石 豊　広瀬 仁美　かもがわ出版刊ほか

ボールで遊ぼう　挟んだり、つかんだり

ボールとなかよし

3・4・5歳児

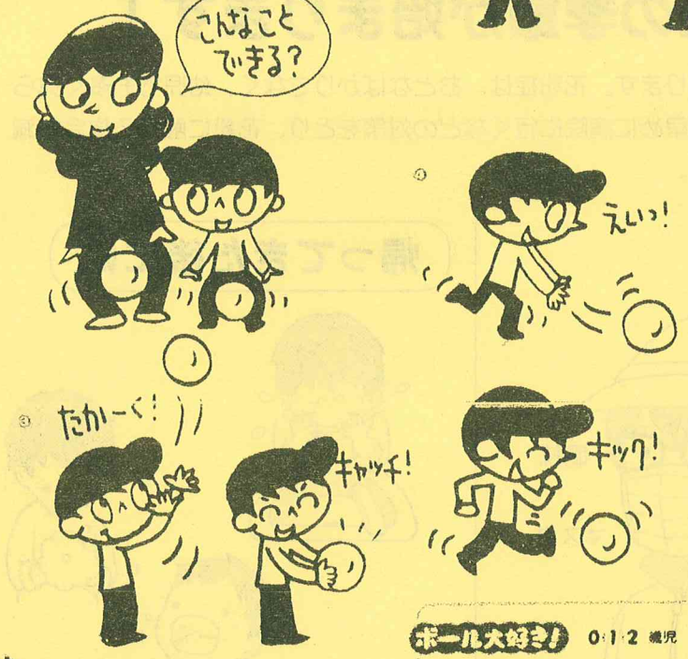
子どもも保育者も！楽しくなると・ミ・ツ！

導入の環境づくり・ことばがけ

子どもたちの反応を見ながら「こんなことできるかな？」と、投げかけて、ボールを使った簡単な動きを保育者もいっしょに楽しみます。
興味を持って繰り返し遊ぶ中でボールの特性やおもしろさが味わえるようにしましょう。

遊び方

①ボールを落とさないように持ってみましょう。（両手で、片手で、足に挟んでなど）
②ほかには、どんな持ち方ができるかな？ 工夫しましょう。
③ボールを上に少し投げてキャッチ！ もう少し高く、もっと高く… しっかりとキャッチできるかな？
④今度は、転がしてみましょう。キックしてみましょう。



子どもの育ち＆イキイキ体験

遊んだときの子どもの姿から…

★「ボールを落とさないように…」がポイント！ 自分の体を工夫して使い、力加減を試しながら、いろいろな持ち方にチャレンジしていました。
★ボールを投げてうまくキャッチできると「ヤッター！」と、大喜びです。
※楽しんでいる姿を認め、保育者もいっしょに楽しみましょう！

どんどんだがる！アレンジ

キックでおさんぽ　3・4・5歳児

●ボールをキックしながら園庭を自由に動きます。
●友達のボールをよけながら、うまく進めるかな？ レッツゴー！

ボール大好き！　0・1・2歳児

●大きめのボールの上にかぶさってみましょう。「ボールさんだいすき！」

合図でストップ！　4・5歳児

●笛の合図でストップ！ 片足でボールを止められるかな？
●今度は、おなかで、おしりでも止められる？

ボールで遊ぼう　友達と気持ちを合わせて

ふたりで、ぴったんこ

3・4・5歳児

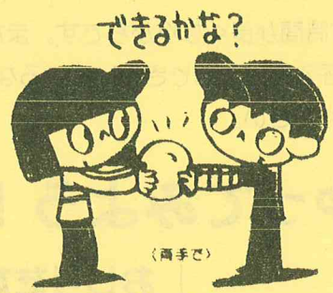
子どもも保育者も！楽しくなると・ミ・ツ！

導入の環境づくり・ことばがけ

ボールを使って、友達とふれあい、気持ちを合わせて遊びます。保育者は「1、2の3！」と、合図を送り、声を出してカウントしながら楽しさを盛り上げましょう。

遊び方

①ふたりで向き合い、おなかでボールを挟んで、1、2の3！で手を離します。10秒間、ボールを落とさないように、ぴったんこ！
②今度は頭でぴったんこ！
③背中同士でぴったんこ！
④いろいろぴったんこ！
ふたりで考えて、やってみましょう。



（両手で）

（おなかで）

（頭で）

（背中で）

（おしりで）

子どもの育ち＆イキイキ体験

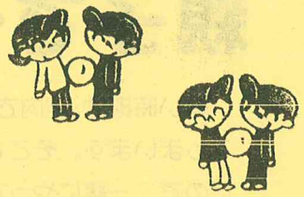
遊んだときの子どもの姿から…

★ボールを落とさないように体の動きや力を加減しながら、友達と気持ちを合わせようとしていました。

※「1、2、3、4… 10！」と声を合わせてカウントすることで、より楽しさが増しますよ。

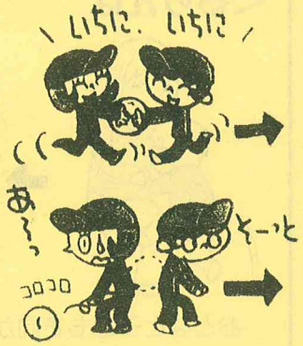
どんどんだがる！アレンジ

ペアチェンジ　3・4・5歳児



★違う友達とやってみましょう。いろいろな友達とふれあう機会にもなりますよ。

ぴったんこでいちに　4・5歳児



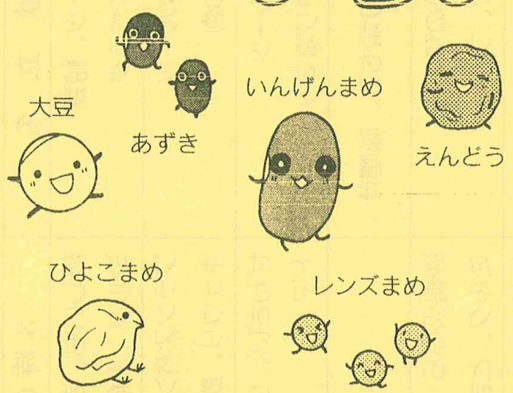
●ぴったんこのまま、横に歩いてみましょう。気持ちを合わせて「いちに、いちに」落とさずにできるかな？

キャッチできるかな？　4・5歳児

②ふたりで向き合い、さまざまな投げ方でキャッチボールをします。
1)初めは短い距離で相手にボールを手渡します。
2)徐々に距離を広げてキャッチボール。
3)バウンドでキャッチ！

たのしくたべようニュース

栄養がたくさん詰まった
いろいろな豆



豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている豆には、大豆やあずき、いんげんまめ、えんどう、ひよこまめやレンズまめなどがあります。

豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、とりたい栄養がたくさん詰まっています。子どもたちにも積極的に食べてほしい食品です。

豆の栄養

たんぱく質

おもに体をつくる栄養素です。大豆などに多く含まれています。米と豆を一緒に食べるとお互いのたんぱく質の足りないところを補い合ってくれます。

炭水化物

おもにエネルギーになる栄養素です。あずきやいんげんまめ、えんどうなどの大豆以外の豆に多く含まれています。多くの豆は脂質が少ないのも特徴です。

食物繊維

ヒトが消化できない成分のことで、便秘の予防やコレステロールの吸収をゆっくりにするなどの効果があります。ほとんどの豆に多く含まれています。

ビタミン・無機質

糖質をエネルギーにかえる時に必要なビタミンB群などのビタミンや、高血圧予防に役立つカリウムや貧血を防ぐ鉄などの無機質を多く含んでいます。

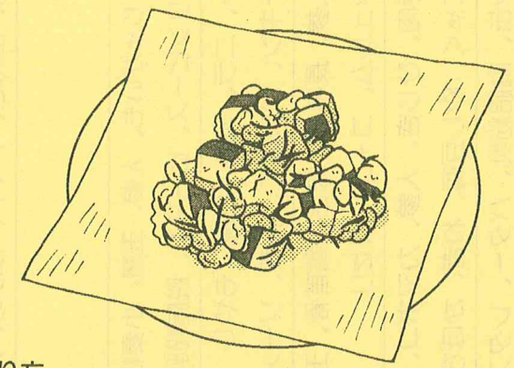
大豆の下ごしらえ

子どもに豆を食べてほしいと思っても、豆の調理は時間も手間もかかるから大変だと思ってはいませんか？　通常大豆は一晩水につけてから１～２時間ゆでますが、今回は、手軽に大豆のゆで時間を短くできる技をお知らせいたします。

1．洗った大豆と豆の４倍量の熱湯を魔法びんに入れて一晩置き、大豆をもどします。
2．なべに、１をもどし汁ごと入れて、中火でゆでます。煮立ったら差し水をし、あくをすくい取ります。常に大豆が湯をかぶっているようにし、湯が少ない場合は差し水をします。
3．静かに沸騰している状態で10～20分間ほどゆで、力を入れなくても豆がつぶれるかたさになればできあがりです。まだかたい時は、ようすを見ながらさらにゆでます。

※ほかの豆でもできます。ただし、豆によってゆで時間が異なります。また、あずきやレンズまめなど、水に浸す必要がない豆は下ごしらえをしなくても煮ることができます。

おかずにも　おやつにも！　大豆の岩石揚げ



材料（４人分）

- 大豆（ゆで）　…100g　※水煮でも可
- さつまいも　…中1/2本
- ひじき　…5g
- A
  - 小麦粉　…60g
  - 砂糖　…大さじ１
  - しょうゆ　…小さじ１と1/2
  - 水　…大さじ４
- 揚げ油　…適量

つくり方

1．さつまいもはよく洗って１cm角に切って水にさらします。
2．ひじきは水で戻しておきます。
3．ボウルに大豆と水気を切ったさつまいもとひじき、Aを入れて混ぜます。
4．大きめのスプーンなどですくって１口大にし、160℃の油で揚げます。

参考文献　『すべてがわかる！「豆類」事典』加藤淳・宗像伸子監修 世界文化社刊　『21世紀の健康づくり 豆類百科』財団法人日本豆類基金協会刊ほか