

＊ ＊ ＊ 作ってみませんか ＊ ＊ ＊

★宝味噌★

＜材料 一人分＞

鶏挽肉	20g	ピーマン	15g	油	3g
玉葱	40g	さつまあげ	10g	砂糖	4g
人参	15g	スキムミルク	5g	味噌	10g
卵	25g	パウミー(だし)	少々	みりん	少々

＜作り方＞

- ①玉葱・人参・ピーマンは、みじん切りにする。
- ②さつまあげは、細く切る。
- ③卵は、割って溶きほぐしておく。
- ④ボールに、砂糖・味噌をみりんで溶き、その中にスキムミルクを入れて混ぜる。
- ⑤鍋に油をひき、鶏挽肉を炒め、火が通ったら、玉葱・人参・ピーマンを入れて炒め、水を少し入れて煮る。
- ⑥⑤の中に、さつまあげを入れる。
- ⑦⑥の中に、パウミーと④を入れて混ぜ合わせ、火が通ったら③を入れて混ぜ、卵に火が通ったら出来上がり。

スキムミルクは、割のまま使用する。  
味噌の中に割のまま入れても溶けてよく混ぜる。

＊ ＊ ＊

\*\*\* 『子育て広場なかよし』からのお知らせ \*\*\*

子育て中の親や祖父母の方、誰でも子どもさんと一緒に参加できます。

- ◎園庭、支援室開放 月～金曜日 午前9:30～12:30 午後1:30～3:30
  - ・なかよし保育園で、親子で自由にあそんで下さい。
  - ・絵本の貸し出しを行なっています。(月・水・金曜日の午前中のみ)
- > 火、木曜日の午前中は園外の活動をしますので、ぜひそちらに参加して下さい。 >
- ◎青空保育 毎週木曜日 午前10:00～11:30
 

清見田公園(文化センターの裏の公園)で手あそびやリズムダンス等を行っています。
- ◎小川公民館であそぼう 午前10:00～11:30(3階和室へ直接お出かけ下さい。)
  - ★第1火曜日 『手作りおもちゃを作ろう』…申し込みが必要です。
  - ★第2火曜日 『演じてみませんか!』…音楽に合わせて人形等であそびましょう。
  - ★第3火曜日 『なかよし広場』…ふれ合いあそびを楽しみましょう。
  - ★第4火曜日 『絵本と友だち』…絵本の読み聞かせを楽しみましょう。
- ◎子育て相談 月～金曜日 午後1:30～5:00

電話でも来所でも結構ですのでお気軽にご相談下さい。

焼津市の子育て支援センター

\*活動内容等は各支援センターへお問い合わせ下さい。

☆子育て支援センターさくら	さくら保育園内(北新田378-1)	☎656-0676
☆子育て支援センターみなみ	焼津南保育園内(焼津5-13-14)	☎293-7474
☆子育て支援センターツツ・ツ・スリ	第三ゆりかご保育所内(一色722)	☎623-1551
☆子育て支援センターたかくさ	たかくさ保育園内(坂本449-2)	☎629-5430
☆子育て支援センターとまとびあ	とまとびあ内(宗高1205-1)	☎662-2300
☆親子ふれあい広場	焼津市役所アトレ庁舎内	☎626-3388
☆子育てサポートルーム	ウェルシップやいづ2階	☎627-2999

# あそびに

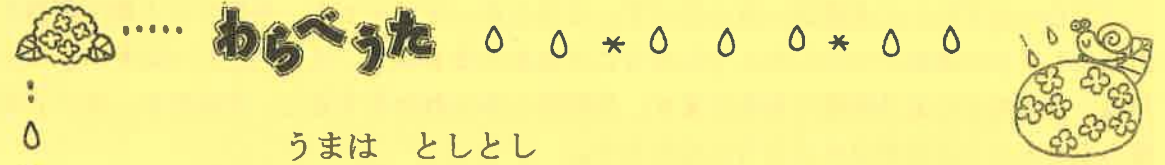
2018年 6月

焼津市地域子育て支援センター  
『子育て広場 なかよし』  
☎620-0115  
〒425-0036  
焼津市西小川6-15-6  
なかよし保育園内



## おいでよ!

6月は梅雨期、室内で過ごすことが多くなります。大人は、憂鬱になったりしますが、子どもたちにとっては、雨ならではのあそびや楽しみがいっぱいです。カタツムリやダンゴムシを探したり、雨あがりのどろんこあそびを思いきり楽しんだり…。また、雨の中、散歩に出て、雨音や雨のにおいなど、体で感じることで気分転換になるといいですね。



### あそびに

うまは としとし

♪うまは としとし ないてもつよい

うまが つよいから のりてさんもつよい

パカッ パカッ



子どもをひざの上に  
乗せてリズムをとって  
あそびましょう。



「パカッ パカッ」  
のところで両足を開いて  
子どもをおろします。

\*\*\* 絵本『くだもの』知っていますか \*\*\*

赤ちゃんが最初に関心を示す絵本に『くだもの』があります。果物の名前が並べられているだけでなく、「さあ どうぞ」と呼びかけられることで、子どもたちは、「食べてごらん、おいしいよ」と差し出されていることを感じます。そして、絵本を見ながら果物のおいしさをたっぷりと目で味わいます。

ぜひ一度読んでみてください。





# おむつはずれ



「初めての育児 0~3歳」  
上野 倫子

## ◎ 「おむつはずれ」ってどんなもの？

☆ひとりでトイレに行かれるようになることが「おむつはずれ」の目的

本来の目的は、実は、単におむつをはずせばよいというわけではなく、「自分ひとりで」トイレに行かれるようになる、ということ。おしっこに行きたいと自分で感じ、一人でトイレに行っておしっこができるようになることが目的なのです。そうしてはじめて、おしっこが自立した、「おむつはずれ」が完了したといえるのです。

☆主役は子ども、お母さんはあくまで脇役

「おむつはずれ」はお母さんがしつけるものというより、主役はあくまでも子供。お母さんは脇役にすぎません。お母さんがいくらがんばってみたところで、主役の子供にその力がなければ成功しないからです。お母さんは子供におしっこのできる機能が備わってきたところを見きわめて、ちょっとしたきっかけをつくって、手伝ってあげるだけでよいのです。

☆あせらず、子どもをしっかりと、一步一步

「おむつはずれ」に失敗はつきものです。そうわかってはいても、失敗すると服や部屋を汚してしまうために、ついしかってしてしまうこともあるでしょう。また「おむつはずれ」の時期は、自我の芽生える時期でもあります。失敗をしかられたりすると、すねたり、わざと反抗したりという反応を見せるようになります。

「しかるよりほめる」、これが一番大切なことです。

「おむつはずれ」は、必ず抜けることのできるトンネルのようなもの。子供の成長に合わせて段階を追い、一步一步ゆっくりと進んでいきましょう。「おむつをとるぞ」と意気込みすぎないように。機が熟せば、必ずできるようになりますから、あせらなくても大丈夫です。

### 「おむつはずれ」スタートの3つの条件



#### ①ひとりで歩けるようになった

ひとりで歩けるようになったということは、大脳皮質が発達してきたことを示しています。ここまで発達してくると、おしっこがわかる準備もできています。つまり、ひとりで歩けるぐらい足腰がしっかりしてくれば、おまるやトイレにすわっておしっこができる段階になっているということです。

#### ②言葉がわかるようになり、少し話もできるようになった

言葉を理解できないと、お母さんが「チー出る？」といった言葉かけをしても子供に伝わっているのか疑問です。また、自分で少しでも言葉を話すことができないと、子供の側から「おしっこをしたい」という意思を伝えることができないため、うまく進みません。言葉でコミュニケーションをとれるということは重要です。

#### ③おしっこの間隔がある程度あくようになった

1才半ごろ①と②の条件がそろえば子供は多いようですが、これを前提条件として、一番大切なほんとうの条件が「おしっこの間隔」です。おしっこの間隔がある程度（目安としては2時間くらい）あくということは、膀胱におしっこをためられる、無意識ながらもおしっこをがまんできるようになっているということです。

3つの条件がととのったら  
スタート！！



あせらないで一步一步ステップアップ



### Step 1

おしっこがたまっていそうなおまるやトイレに誘う  
☆1日に1~2回誘う  
(朝起きた時、お昼寝から目覚めた時、公園などに出かける前後、夕食のあと等)  
☆だめなら、すぐあきらめる

一回でもおまるやトイレでおしっこができれば次のステップへgo!

### 3つのチー感覚

おしっこってなに？  
①チー出る感覚  
②チー見る感覚  
③チー聞く感覚  
お母さんが「チーでたね」と言葉がけすることで、見たものと「チー」という言葉が結びつく



### Step 2

おまるやトイレでおしっこできる回数をふやしていく  
☆一日に誘う回数をふやす  
・毎回誘うペースに  
・いつまでに終わらせると目標を立ててはダメ  
・誘うタイミングは子どもの様子を見て(遊びに夢中、眠い、不機嫌な時は失敗しやすい)

誘っておまるやトイレでおしっこができる確率が50%くらいになったら次のステップへgo!

### Step 3

いよいよおむつをはずしてパンツに！  
☆失敗もいっぱい！でもしからないこと  
・子どもに期待し過ぎず怒りをぐっとこらえて…  
・パンツにかえたら失敗が多くなることも…  
・イライラするなら、おむつ、パンツ、トレーニングパンツを使いわけ…



おまるやトイレに誘って失敗なくできるようになったら次のステップへgo!

でも  
☆失敗、あと戻りアリ  
・ほぼ完成しても失敗やあと戻りはあたりまえ  
・あと戻りしてしまったら、無理せずおむつに戻しても…  
・少し時期を見てもう一度チャレンジ

あと戻りの原因  
・体調をくずした  
・おもらしでしかられる  
・梅雨や冬で寒くなった  
・弟や妹が生まれた  
・引っ越しをした

自分から「おしっこ」と教えてくれるようになったら  
ゴール！

### Step 4

自分から「おしっこ」と言ってくれるのを待つ  
☆なかなか教えてくれなかったら誘うタイミングをずらしてみる  
・毎回遅らせる必要はなく、一日のうちの何回かそんな時を作ってあげるぐらいでいい…