ぎゅっと 5月

さくらんぼタントクルセンター
〒999-3796　山形県東根市中央1-5-1
TEL 0237-43-1155　FAX 0237-43-0732
URL　http://www.tantokuru.jp

ひがしね あそびあランド
〒999-3721　山形県東根市東根乙1119-1
TEL 0237-43-5551　FAX 0237-43-5557
URL　http://www.asobia.jp

長期にわたる新型コロナウイルス感染症防止対策が続く中、一日も早く終息させて、開館・開園するために今月号もおうち時間が少しでも楽しくなる情報を掲載しています。ぜひ参考にして楽しい時間を過ごしてください。

きょうはなんのひ？カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 青春の日 スズランの日	2 エンピツ記念日 歯科医師記念日
3 憲法記念日 ゴミの日	4 みどりの日 ラムネの日	5 こどもの日 自転車の日	6 コロコロの日 ゴムの日	7 粉の日 博士の日	8 松の日 ゴーヤーの日	9 アイスクリームの日 黒板の日
10 コットンの日 母の日	11 長良川 鵜飼開きの日	12 看護の日 アセロラの日	13 カクテルの日 2文字スピーチの日	14 温度計の日	15 国際家族デー ヨーグルトの日	16 旅の日
17 世界電気通信記念日 高血圧の日	18 ことばの日 国際博物館の日	19 チャンピオンの日 ボクシング記念日	20 ローマ字の日 森林の日	21 小学校開校の日	22 ガールスカウトの日 国際生物多様性の日	23 世界亀の日 ラブレターの日
24 ゴルフ場記念日	25 食堂車の日 広辞苑記念日	26 ラッキーゾーンの日	27 百人一首の日 小松菜の日	28 ゴルフ記念日	29 呉服の日 こんにゃくの日	30 ごみゼロの日 掃除機の日
31 世界禁煙デー						

メールマガジン「あそびのぽけっと」に登録してね！

毎月25日にイベント情報やお知らせ、早耳情報をメルマガでお送りします♪タントクルセンター、あそびあランド開館情報も臨時で配信します。メールマガジンはひがしね あそびあランドのHPから登録できます。こちらのQRコードからメールマガジン登録フォームへアクセスできます！

2020年4月25日　発行



子育てコラム

3才からの「お手伝いのススメ」

おうちで過ごす時間が増えた今、こんな時だからこそ、小さいうちから「お手伝い」をする機会をつくってみませんか？
お手伝いをすることで子どもにとって「家族の一員」という気持ちが芽生えたり、「ありがとう」と感謝されることでその心地よさを知ります。「助かった」という言葉に「自分は誰かの役に立てる存在」を実感する･･･そんな経験がその子の自己肯定感を高め、心の成長につながります。

1. お手伝いをさせるときは、大人の心に「余裕があるとき」と「覚悟」が必要！
子どもの「お手伝いしたい！」気持ちはとつぜん現われます。「え？いま～？」大人側の心に余裕がないとイライラしてしまうので要注意！そして、「上手にできなくても、散らかってもいいよ」と覚悟を決めると、意外と寛容に見守れます。



2. まずは簡単にできることからはじめよう！
お風呂場でせんたく、野菜を洗ってちぎる、ハンバーグをこねる･･･などなど、子どもは遊び感覚でお手伝いをしてくれます。ポイントは「楽しい」という感覚を育てることです。



3. お父さんも一緒に！
男女性別に関係なく、お父さんも子どもと一緒に家事をする時間をつくりましょう。お手伝いの楽しさが倍増しますよ。

新型コロナウイルス感染症対策

感染予防のためにできること



よく寝る
よく食べる
ひんぱんに手を洗う
咳のしぶきをとばさない
目鼻口をさわらない
運動する
利き手であちこちさわらない
かぜ気味なら休む





～子育て支援センターより食事のヒント～

栄養満点簡単ごはん



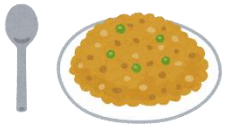


子どもにとって「食べる」は、生きていくうえで欠かせないこと。でも毎日「何をつくったらいいの～」と頭を抱えてしまいますよね。家にある身近な食材を使ってできる子どもたちが喜ぶメニューを紹介します。是非親子で作ってみてくださいね。

炊飯器で作るピラフ （4人分）

材料

・お米	2合
・ウインナー	3本
・玉ねぎ	1/4個
・にんじん	1/4本
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	少々
・こしょう	お好みで
・水	2合の目盛りまで



作り方
①お米を研ぐ。野菜は流水でよく洗う。
②ウインナーは輪切り、玉ねぎとにんじんは粗みじんにする。
③炊飯器に、コンソメ顆粒を水50ccに溶かしたもの・お米・ウインナー・玉ねぎ・にんじんを入れ、水を2合目まで足し普通炊飯で炊く。
⑤炊き上がったら塩で味を調える。

かぼちゃのポタージュ（4人分）

材料

・かぼちゃ	1/4個	※冷凍かぼちゃの場合300g
・豆乳	400cc	
・コンソメ顆粒	小さじ2	
・塩こしょう	適量	



作り方
①かぼちゃを一口大に切り鍋に入れ、かぼちゃの半分くらいまで水を入れて煮る。沸騰するまでは中火で、沸騰後は弱火にする。
②かぼちゃが柔らかくなったら火を止め、そのまま鍋の中でブレンダーでペーストにする。
③②に豆乳とコンソメ顆粒を入れ、弱火にかけて、沸騰したら完成！

～けやきホールより遊びのヒント～



絵本の読み聞かせ

おうちで過ごす時間に絵本の読み聞かせはいかがですか？絵本選びのポイントや読み聞かせのコツを紹介します。

絵本を読むときは
顔と顔を交わせ、体のどこでもいいからくっつけて読んでみてください。読むときはゆっくり、はっきり読むことで読む側もリラックスできます。子どもは読む人の顔を見ています。笑ってる？楽しい？怒ってる？読む側も楽しんで読んでみよう。

絵本選びのポイント
何を読んであげたらいいか迷ったら、ベストセラーの絵本や自分の好きな絵本を読んでみよう。言葉を覚える前の子どもは「オノマトペ」の絵本がおすすめです。

読み聞かせをしても見てくれない…
絵本が嫌いなのではなく、まだ絵本は「読むモノ」という認識がないだけ。絵本もおもちゃのひとつとして捉えて、お話する気持ちで一緒に遊んでみてください。

同じものを繰り返し見たがる…
子どもは知識や経験が少ないので、繰り返し見ることでジグソーパズルのピースをはめるように物事を認識していきます。同じことが同じように展開される安心感を感じているんです。



おうちで楽しむ室内遊び・外遊びのヒント



外出に制限がある時に、お家でもできる簡単な遊びのヒントが東根市子育て支援センター、けやきホール、ひがしね あそびあランドのブログに掲載されています。東根市さくらんぼタントクルセンターのHPやひがしね あそびあランドのHPをご覧ください。また、あそびあランドやけやきホール、子育て支援センターでおなじみのプレイリーダーが登場するオリジナルすごろくができました！おうちでダウンロードして家族みんなで遊んでみてね。

クリエイトひがしねすごろく