

# のびのびガイドの 使い方♪

## 4・5・6歳編

お子様とおうちの方がお出かけ、公園で探検、クッキング、絵本を読んだり、触れ合って遊んだり、お子様と一緒に童心に返ってみましょう!! そうすると、子育ての楽しさもふくらんできます。

4歳・5歳・6歳の時期にいろいろな体験をしてきたお子様は、小学校入学に向けて、さらに成長していくことでしょう。

おうちの方も困ったり、悩んだりすることもあるかもしれません。そんなときに、子育てのエッセンスや応援メッセージをみて、子育てのエネルギーを充電してみましょう。

さあ、エンジョイ 子育て! お子様の成長が楽しみですね!!

次の年の4月に小学校1年生になる幼稚園の年長組の方、保育園5歳児クラスの方は「6歳4月」からスタートです。

歳時記の一部はお子様と一緒に読んでいただけるように、ひらがなで書かれています。



ほっとスペース

ほっとスペースは写真を貼ったり、コメントや感想を書いたり、自由に使ってね!

## いっしょに育つ、育児は育自

このごろ、めっきり大きくなって幼児らしい話し方や行動をするようになってきました。我が家にとって子どもはかけがえのない存在です。この幼児期、3歳、4歳、5歳、6歳と成長する過程で、心を動かす体験にたくさん出会う姿が楽しみです。

保育園・幼稚園・児童センターにも通い始めてお友達もできました。子どもたちの世界は、楽しさに満ち溢れ、わくわくすることも多いでしょう。これからは、親の元をだんだん離れ、自立に向かいます。子どもにとって「親離れ」親にとっては「子離れ」のときです。子どもの行事も家族の思い出です。我が子の小さな成長も喜べる親でありたいですね。

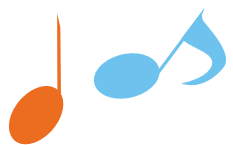
親自身の関わりも見つめる機会になります。あせらず、欲張らず、急がず、比べず、ゆっくりと。子育ては自分育てでもあります。20年後の我が子を思い描いてみるのも楽しみです。

今、あらためて就学前教育の大切さが言われます。乳幼児期は、生涯にわたる「生きる力」の土台をはぐくむ重要なときだからです。

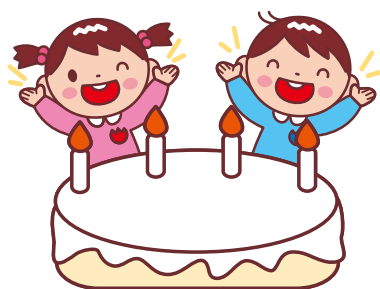
ご家庭でのしつけと、保育園・幼稚園などがしっかりと連絡をとりあうことで幼児教育は充実していきます。我が子の良いところを伸ばし、健康な心と体をはぐくんでいきましょう。小学校生活を迎えるころには、我が家はみんな『早寝・早起き・朝ごはん』健康家族でありますように。

# 4歳

## お誕生日おめでとう!



月 日生まれ



ちゃん

成長記録

身長 \_\_\_\_\_ cm

体重 \_\_\_\_\_ Kg

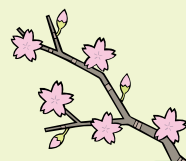
好きなもの

# 4歳 4月

さいじき  
歳時記

出かけてみよう

4月：虚空蔵尊春季大祭（北品川・養願寺）



## 笑顔でぎゅっ!!

進級や入園など新しい環境を迎えるお子様もいますね。おうちの方からすると「お友達と仲良く遊べるかしら…」「困ったことがあったら先生にきちんと伝えられるかな…」など心配事が増えると思います。でも、きっとお子様も頑張っているはず。



ポイント

お家に帰ってきたらまずは笑顔で迎えギュッと抱っこしてあげましょう。それで、明日もニコニコ笑顔。

おうちの方の温かい笑顔がお子様の意欲をはぐくみます。



## きちんとお箸を持てるかな!?

### お箸の使い方をマスターしましょう

箸の持ち方は「あまり気にしてない」「食べられればよいのでは」と考えていませんか？毎日の食生活に欠かせないもので食事の基本でもあるので、きちんと持って使いこなせるように、日ごろから練習していきましょう。



### きちんと持てたかな!?

お箸を平行に人差し指と親指にはさみ、片方を親指でおさえるように持ちます。

### 楽しく!トライ!!

#### 《ダイズ運びゲーム》

ゲームで楽しくお箸を持つ練習、家族でトライしてみませんか？

用意するもの 画用紙 クレヨン  
お皿 ダイズ 箸

- ①お子様にクレヨンで大きな口をあけた人の顔を描いてもらう。
- ②お皿の中にダイズを入れる。
- ③『ヨーイドン!』でダイズをお皿から口に移していく。



## 4歳 5月

さいじき  
歳時記

## こどもの日(端午の節句) (5月5日)

「こいのぼり」や「かぶと」をかざります。また、「ちまき」や「かしわもち」をいただきます。こいのぼりやかぶとをつくってみよう！



## 豆知識

- ・ちまきは中国から伝わりました。また、柏<sup>かしわ</sup>が神聖な木だとされていたことから柏餅<sup>かしわもち</sup>をいただくようになりました
- ・健康を願い、菖蒲湯<sup>しょうぶ</sup>に入り菖蒲<sup>しょうぶ</sup>で体を清めます



## 母の日(第2日曜日)

おかあさんに「ありがとう」をつたえるひです。

## 出かけてみよう

5月：しながわECOフェスティバル(しながわ中央公園)

こどもの日  
母の日

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう！



はじめてのおつかい

作 者 筒井 頼子

作 画 林 明子

出版社 福音館書店



主人公の気持ちになってワクワクドキドキしながら読める絵本です。

ほっとスペース



歌いましょう！『こいのぼり』



# 4歳 6月

さいじき  
歳時記

## 父の日(第3日曜日)

おとうさんに「ありがとう」とつたえるひです。

### 出かけてみよう

6月: 北の天王祭(北品川・品川神社)…品川神社の階段を神輿が担ぎ上げられます。／南の天王祭(北品川・荏原神社)…勇敢な担ぎ手が神輿を海に担ぎ入れて海中を練り歩く。



父の日

## 気をつけて!! 危ないよ!



新しい環境に慣れ、少し自信が出てくる時期、お子様と一緒に安全チェックをしましょう。信号の見方や道路の渡り方などの交通ルール、例えば「道を歩くときは手をつなごう」「横断歩道を渡るときは、右を見て、左を見て、また右を見て渡るよ」と道を歩きながら一緒にやってみましょう。いつも使う自動ドア・エレベーター・エスカレーターの使い方や危険性も知らせましょう。

「いつものことだから大丈夫」そこに危険が潜んでいるかもしれません。

おうちの方と一緒にやってみることで、交通ルールを守ろうとする気持ちが育ちます。

ポイント



## 楽しく食べるために…

### 野菜 大好きっ子に!

苦手な野菜も自分で育てることで食べられるようになることもあります。この時期、野菜を育て始めるのに良い季節です。

親子でチャレンジしてみませんか?

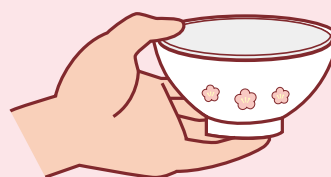
こんないいところがあります!

- 小さな種や苗から様々な野菜が生長していく過程を身近に体験できます。
- 家族みんなで世話をすることで楽しさや喜びを共有できます。
- 食べる意欲、食べ物への関心を高めま

### お茶わんの持ち方をマスター

食事のとき、お子様はどんな茶わんの持ち方をしていますか?

正しく持たないと食べにくくなります。今から気をつけてあげましょう。



安定感があって、熱いご飯が入っていても大丈夫です。

## 4歳 7月

さいじき  
歳時記

## 七夕(たなばた) (7月7日)

ささのはに、ねがいごとをかいた  
「たんざく」をかざりましょう。

## 豆知識

- ・「短冊」に字を書き入れるのは、  
字の上達を願ったことが始まりです

## 出かけてみよう

7月：区民まつり・盆踊り(各地区)…「広報しながわ」を見てね。

七夕  
(たなばた)

ザリガニ獲りにいってみませんか？  
区内にも穴場スポットがあります  
よ！（八潮中央公園内）

用意する  
もの 風糸 するめ 落ちている枝

ザリガニ  
とれたよ

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。



## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう！

作 者 七尾 純



作 画 久保 秀一 (写真)

出版社 偕成社



雨の日の虫たちの様子がわか  
る絵本です。



あまやどり

ほっとスペース



歌いましょう！『たなばた』



# 4歳 8月

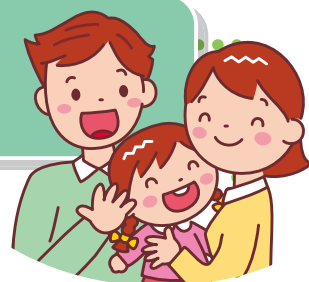
さいじき  
歳時記

## 出かけてみよう

8月：大井どんたく（大井町駅前中央通り）／西大井・納涼祭  
（西大井広場公園）



## 夏を楽しもう！

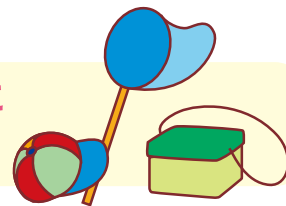


海水浴やプール、虫捕りなど夏ならではの体験をしましょう！体験をとおしてお子様の成長や新しい発見があるかも…。また、お子様と一緒に体を使って遊ぶことで、大人もストレス解消！ぜひ、楽しい夏の思い出を作ってください。

ポイント

でも、お子様から決して目を離さないでくださいね。水の事故には十分注意しましょう。「浅いから大丈夫。このくらいなら…」といった油断は禁物。

お子様と一緒に楽しむこと、そしてお子様の安全に十分に目と心を配ることを忘れずに。



## 熱中症や脱水症に気をつけましょう！



### 水分補給をしましょう！

子どもはたくさんの水分が必要です!! 汗をたくさんかく夏場は、お子様の水分補給が大切です。熱中症や脱水症にならないよう、またとりすぎにも気をつけながら上手な水分補給を心がけましょう。



#### 家庭で工夫したい水分補給の方法

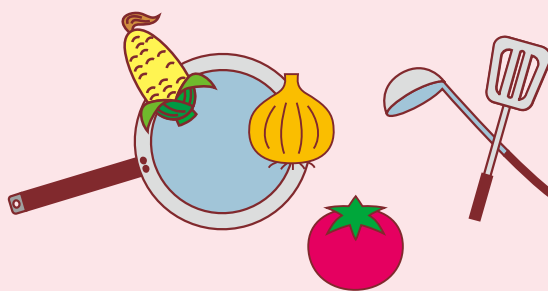


-  麦茶をいつも作っておく
-  食事前に飲ませすぎない
-  糖分の多い飲料は控える
-  外出時にもなるべく麦茶などを持参する

### レッツ！チャレンジ!!

#### 《野菜の皮をむいてみよう》

野菜に触れて調理のお手伝いをする事で、お子様は野菜に興味をもったりおいしく感じたりします。



## 4歳 9月



おつきみ (十五夜)  
じゅうごや

「じゅうごや」に「つきみだんご」や「すすき」をかざって「おつきみ」をします。

敬老の日 (第3月曜日)

おとしよりがながいきすることをよろこび、おいわいします。



出かけてみよう

9月：小山両社祭（武蔵小山商店街及び荏原・小山八幡神社、小山・三谷八幡神社）…神輿をライトアップして江戸前で担ぐさまは幻想的！／中延よさこい祭り（中延商店街スキップロード）／目黒のさんま祭り（上大崎・誕生八幡神社周辺）／しながわ宿場まつり（旧東海道・北品川～青物横丁）



親子で楽しみましょう



読んでみましょう！

作 者 長谷川 摂子

作 画 降矢 なな

出版社 福音館書店

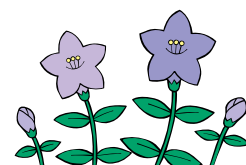


3人のおばけたちと遊んだ楽しい夏の1日…。でも、やっぱりお母さんが1番！

めっきらもっきら  
どおんどん



歌いましょう！『むしのこえ』



# 4歳 10月



出かけてみよう

10月:しながわ夢さん橋(大崎駅周辺)／例大祭(大井・鹿嶋神社)



## 家族の一員として、お手伝い!



例えば、食事の準備・後片付けや新聞を取りに行く、布団敷きなどをさせてみましょう。

ポイント

お手伝いができたら、必ず「ありがとう」「助かるよ」「うれしい」など、感謝の気持ちを言葉で伝えてあげましょう。

日頃のお手伝いの中で、水の使い方やゴミの分別について大人が手本になって、身近なエコを伝えられるといいですね。

お手伝いをして、おうちの方から感謝の言葉をかけられると、家族の一員として役に立っているという気持ちが芽ばえます。



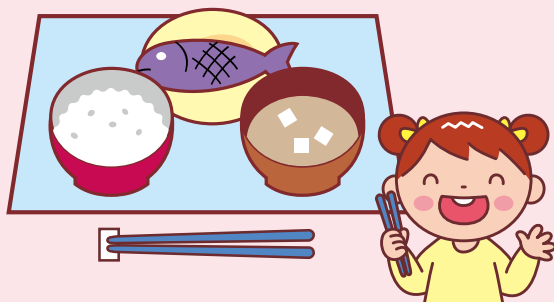
## お茶わん、汁わん、お箸を並べてみよう!!



### きちんと並べられるかな?

昔から伝わる食器の並べ方です。お手伝いのひとつにしても良いですね。

《お茶わん》左 《汁わん》右



熱いものは気をつけましょう。

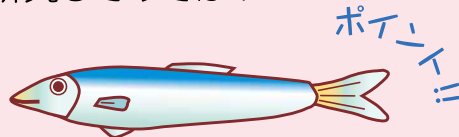
### 旬の魚を食べよう!

《お魚選びのワンポイント》

《さば》は目が青く澄んでいて、腹にハリがあるもの。

《さんま》は口先と尾が黄色くなっているもの。

脂がのっけていておいしいです。親子で一緒に魚屋さんへ出かけて研究してみては?



## 4歳 11月

さいじき  
歳時記

## 七五三(11月15日)

3さい、5さい、7さいでこどもがぶじにそだったことをいわい、すこやかなせいちょうをいのります。

## 豆知識

- ・千歳飴は長生きするようにと願いをこめて、細長い形になっています

## 出かけてみよう

11月：虚空蔵尊秋季大祭(北品川・養願寺)／千駄荒神秋季大祭(南品川・海雲寺)



七五三



お子様と一緒に集めたどんぐりや落ち葉などを段ボールの台紙に貼ってみると、秋の壁飾りができあがります。



きれいにできたね

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

作 者 モーリス・センダック  
作 画  
訳 じんぐう てるお  
出版社 富山房



どんなに怒られても愛情を感じられる絵本です。

かいじゅうたちの  
いるところ



歌いましょう! 『もみじ』



ほっとスペース



# 4歳 12月

さいじき  
歳時記

## 年越し

いちねんのさいごのひを「おおみそか」といいます。1がつついたちは、「がんたん」といいます。「あけましておめでとう」としんねんのあいさつをします。

## 出かけてみよう

12月：除夜の鐘（各寺院）

年越し



## 寒さに負けない 体づくりをしましょう！



外出後のうがいや手洗いをよく行い、病気を未然に防ぎましょう。大人も街もせわしなくなる師走。事故やケガのないようにゆったりと過ごしましょう。

ポイント

夜ふかしせず、子ども中心の生活リズムを心がけましょう。お子様と一緒に心ゆくまで大きなイベントを楽しんで、今年ならではの思い出がたくさんできるといいですね。

お子様の生活リズムを大切にすることで健康な体を保ち、病気にかかりにくくなるばかりでなく、保育園や幼稚園の生活が始まったときにスムーズにスタートすることができます。



## 家族で風邪の予防をしましょう！

### しっかりと栄養をとりましょう！

寒くなると体の抵抗力が弱まり、風邪などをひきやすくなりますが、体を温めると血液が十分に流れて内臓の働きが良くなります。家族で一緒に食卓を囲んで、温かい料理で体の内側から温まって、風邪の菌をよせつけない丈夫な体をつくりましょう。

また、食欲がない場合も食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう（ポタージュ・煮込みうどん・湯どうふ・ヨーグルトなど）。

風邪をひかないために…。

炭水化物で  
エネルギー補給

たんぱく質で  
丈夫な体を作る

ビタミンAやCで  
菌に負けない体に

### 親子で！クッキング！！

#### 《クリスマスツリーのピザパン》

材料 食パン チーズ ハム コーン  
ミニトマト ピザソース

- ①食パンを三角形に切る。
- ②パンの上に市販のピザソースをぬって、チーズやハム、ミニトマト、コーンなど、好きなものをトッピング。
- ③トースターでこんがり焼いたらできあがり！！



ポイント



## 4歳 1月

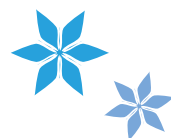
さいじき  
歳時記

## 出かけてみよう

1月: 初詣(各寺社) / 七福神めぐり(東海、荏原) /  
しながわの技と味展(きゅりあん) … 伝統のある技と味が  
身近で見られます。



大きい氷や小さい氷、いろい  
ろな氷作りにチャレンジしてみま  
しょう!



氷を作ろう!!

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

作 者 方 軼羣

作 画 村山 知義

訳 君島 久子

出版社 福音館書店



友達を思いやる優しさあふれ  
る気持ちが伝わる絵本です。

しんせつな  
ともだち

ほっとスペース



歌いましょう! 『おしょうがつ』



# 4歳 2月

さいじき  
歳時記

## 節分

「豆まき」で使う大豆は、豆腐、納豆やきな粉などに使われています。ご飯に砂糖を混ぜたきな粉をかけて食べると、栄養がたっぷりでおいしいです。

節分  
(豆まき)



## 立ち止まっても大丈夫！



この時期のお子様はいろいろと自分でできることが増えてきます。また、良いこと悪いことも少しずつわかるようになってきますが、**まだ自己主張や依存心が強い時期でもあります。**葛藤しながらも、少し我慢することを覚える良いチャンスです。

成長を喜びながらも甘えたい気持ちに寄り添って、お子様の話しに耳を傾け、じっくり進んでいきましょう。

お子様の成長は行きつ戻りつしながら、自立へと向かいます。おうちの方がゆったりとお子様を受け止めることが「少しの我慢」の気持ちを育てます。



ポイント

## 家族みんなで食事のマナーチェック！

できるかな!?



### 食事のマナーをチェック

- ☐ 食べる前に手を洗う
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ☐ 姿勢よく座って食べている
- ☐ 栄養のバランス良く、いろいろな食品を食べている
- ☐ 食べ物をはほとんどこぼさない
- ☐ 食べ物で遊ばない
- ☐ 茶わんなどの食器を正しく持っている
- ☐ お箸を正しく持っている

食事のマナーについて、お子様はどんなことができるようになったでしょう。親子で一緒に確認してみましょう。



☆ 家族で楽しく食事をしていますか？

## 4歳 3月

さいじき  
歳時記

## ひな祭り(桃の節句)(3月3日)

「おひなさま」をかざって、おんなのこのしあわせを  
ねがいます。

## 豆知識

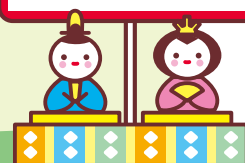
・ ひなあられ、菱餅、ちらし寿司などの色は、  
春(桃) 夏(緑) 秋(黄) 冬(白) を表しています

## 出かけてみよう

3月: 千駄荒神春季大祭(南品川・海雲寺) / 品川区防災フェア  
(しながわ中央公園西側エリア・防災センター2階)



ひな祭り  
(桃の節句)



## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

作 者 水沢 謙一(再話)

作 画 梶山 俊夫

出版社 福音館書店



さんまのおふだ

ストーリーの展開にハラハラ  
ドキドキする絵本です。

ほっとスペース

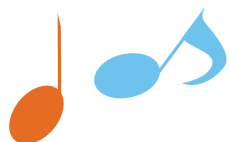


歌いましょう!『うれしいひなまつり』



# 5歳

## お誕生日おめでとう!



月 日生まれ



ちゃん



成長記録

身長 \_\_\_\_\_ cm

体重 \_\_\_\_\_ Kg

好きなもの

5歳 4月・5月

# 新入・進級おめでとう

## あせらず、気長に、繰り返し!

またひとつお兄さん、お姉さんになりました。  
自分でできることが増えてきましたね。

ポイント

少しずつ持ち物の準備や自分のものの始末  
ができるように最初は手伝ってあげながら、  
コツを教えてあげましょう。

上手くできたらたくさんほめてあげて!ものの数や量を整  
理してお子様が片付けやすく、シンプルにしましょう。



大きくなった気持ちを受け止め、たくさんほめることが  
「自分のことは自分です」という姿勢を育てます。

### 自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

### ミニ菜園をつくってみよう



お子様と一緒に野菜や花を育ててみませんか?  
自分で育てたら苦手な野菜も食べられる  
かもしれませんね。

(チャック付ビニール袋、園芸用の土、野菜の  
苗・種など…パセリやオオバがおすすめです!)

おかあさん・おとうさん  
いつもありがとう



# 5歳 6月・7月

## 『寝かせ磨き』のすすめ!

### 歯磨きレッスン

1. 磨く時は力まず優しく
2. くちびるの筋に注意
3. 歯磨き粉なしで“ブラッシング”
4. 楽しい演出で習慣化を

1日1回、夕食後や睡眠前が効果的です。



## よくかんで 食べていますか?

### かむ力は1日にしてならず

ダイコン、ゴボウ、セロリ、イカなど、かみごたえのある食材を取り入れてみましょう。

肥満の予防

よくかむと!!

虫歯の予防

記憶力  
アップ

消化・吸収力  
アップ

## 簡単!クッキング!!

《ダイコンサラダ》お好みの量で

材料 ダイコン ニンジン  
キュウリ シラス干し

- ①野菜を千切りにして、塩でもんでしんなりとさせる。
- ②シラス干しは熱湯を通す。
- ③①と②を混ぜ合わせて、お好みのドレッシングやマヨネーズで和えて完成!!

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

作 者 中川 ひろたか

作 画 大島 妙子

出版社 PHP研究所



自分の体に興味や関心  
がもてる絵本です。



歯がぬけた



歌い  
ましょう!

『いぬの  
おまわりさん』



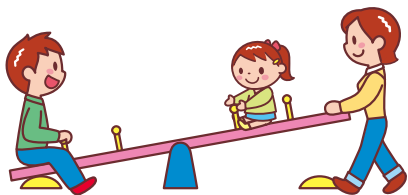
ほっとスペース



## 5歳 8月・9月

みんなで気持ち良く  
生活するために

家族で出かけることが多い時期ですね。  
公共の場では騒いだりふざけたりしない、  
ゴミは持ち帰るなどの社会のルールも伝えていきましょう。



お子様自身も社会の一員であることを理解できるように話してあげることも大切です。



## なつ 大好き!!

なつやすみの感想を書いてくださいね。

## 夏を健康に過ごしましょう

- ★冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに気をつけましょう。
- ★冷房の室温は28℃にしましょう。



## 夏を楽しく乗り切るために!!



## 水分をまめにとりましょう

熱中症を防ぐためにも十分な水分補給が必要です。ただし、甘い清涼飲料はとりすぎないように気をつけましょう。

## ごはんをしっかり食べましょう

エネルギーを作り出すビタミンB群が多い豚肉やレバー、豆類、魚、海藻、夏野菜を毎日の食事に取り入れてみましょう。

## 十分に睡眠をとりましょう

睡眠不足は疲れのもと。しっかりと睡眠をとって、夏バテしないようにしましょう。

## 親子で!クッキング!!

《野菜たっぷりお好み焼き》お好みの量で

材料 お好み焼きの粉 水  
シーフード 野菜 肉

- ①お好み焼き用の粉を水と混ぜて生地を作ります。
- ②刻んだ野菜（キャベツなど）やお肉、シーフードなどをたくさん入れて混ぜ合わせます。
- ③ホットプレートやフライパンで焼きましょう。親子で一緒に作ると食欲倍増!!



## 子どものメッセージを大切にしよう!

友達との関わりの中で、自分の気持ちや思いを言葉で伝えることが、だんだんとできるようになってきます。

言葉で伝えたい気持ちがふくらむと、お子様は、家事をしているときなどの忙しい時間でも話しかけてきます。

そんなときは、状況を伝えて「待ってて」と言って聞かせましょう。

しかし、それが何回も繰り返されると、伝えたい気持ちがあっても「自分の話は聞いてもらえない…」ということになりかねません。

ポイント

一息つく感じでお子様の話をじっくり聞いてあげましょう。



お子様とのコミュニケーションを大切に。話をたくさん聞いてもらったお子様は、相手の話を聞けるようになります。

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!



花さき山

作者 斎藤 隆介

作画 滝平 二郎

出版社 岩崎書店

就学前に優しい心を育て、童話への橋渡しをする絵本です。



歌い  
ましょう!

『まっかな  
あき』

## 自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

土にふれよう!



「こんなに大きいお団子ができたよ!」

土って触るとあったかいね。お子様と一緒に土や水、いろいろな自然にふれてみませんか?

## できるかな!?



気持ち良く あいさつ

- ☐ おはようございます
- ☐ いただきます
- ☐ ごちそうさまでした
- ☐ さようなら
- ☐ おやすみなさい
- ☐ ありがとう

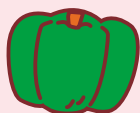
きちんとあいさつができると、温かい気持ちになりますね。ご家庭でも習慣にしていきましょう。

## 5歳 12月・1月


 知っておきたい食べ物の由来
 

## 冬至には、カボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、昔から風邪や中風ちゅうふうの予防に効果があるといわれています。カロチンやビタミンをたくさん含んでいて、この時期の栄養補給に欠かせない食べ物です。



## 年越しそばを食べる意味

「細く長く生きること」つまり「長寿と幸福」を願います。

## おせち料理の意味

黒豆…まめに元気に過ごす  
 昆布まき…健康をよろこぶ  
 田作り…豊作を祈る

1月7日は七草がゆを食べて  
体調を整えましょう！

- セリ      ●ナズナ      ●ゴギョウ
- ハコベラ   ●ホトケノザ   ●スズナ
- スズシロ

年末年始はご馳走がたくさん。胃の調子を整えるためや無病息災を願うために七草を入れたおかゆをいただきます。

## 自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。

## こんなのできたよ！



マツボックリやドングリなど、自然物を使って、季節のリースを作ってみましょう。

身近にあるもの（空き箱、包装紙、袋など）を使って工作も楽しいです。ハサミの使い方も教えてあげましょう。我が子は右利き？左利き？

ふゆやすみの  
おやくそく

# 5歳 2月・3月



## 家族で生活リズムを整えましょう！



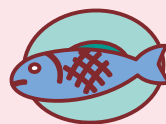
### 家族で早起き・朝ごはん

最近、朝ごはんを食べていない子どもたちが増えています。

毎日朝ごはんを食べる習慣は、生活リズムを整えることにつながります。進級・入学に向けて、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。

### 体にいいこといっぱい！朝ごはん効果

- \* 体温上昇！体が活動モードになり元気に動き出します
- \* 脳にエネルギーチャージ！集中力がアップします
- \* 腸を刺激！すっきり排便できます



## 親子で楽しみましょう

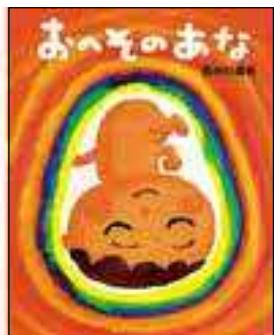


読んでみましょう！

作 者 長谷川 義史  
作 画

出版社 BL出版

自分の体に興味や関心がもてる絵本です。



おへそのあな



歌い  
ましょう！ 『たきび』



お子様のつぶやき

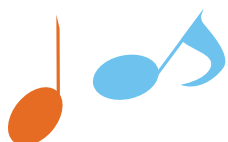
おおきくなったら

になりたい！



# 6歳

## お誕生日おめでとう!



月 日生まれ



ちゃん

成長記録

身長 \_\_\_\_\_ cm

体重 \_\_\_\_\_ Kg

好きなもの

# 6歳 4月・5月

## 少しずつ時間を意識して

お出かけの前、あるいはイベントの前にはトイレに行くことの理由を伝え、自分からもトイレに行くようにしましょう。小学校の45分授業の途中で席を立ってトイレに行くのは、お友達の迷惑ですものね。



時間の感覚や時と場所、状況を考えて行動する大切さを今から伝えていきましょう。



$$1+1=2$$



$$5-2=?$$

たしかめよう!

持ちもの、着るものには、全部、ひらがなで大きくはっきりと名前が書いてありますか。



## クッキング!お手伝い!

### 親子でカレーを作ろう

《ニンジン・タマネギ・ジャガイモ》

- ピーラーを使って皮むきに挑戦!
- 包丁を使って切ることに挑戦!

☆包丁やピーラー(皮むき器)の安全な使い方を知らせながら一緒に作ってみましょう。

☆作る楽しさや喜んで食べてもらえる嬉しさを感じることで「食」への興味が広がります。

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

作 者 瀬田 貞二

作 画 林 明子

出版社 福音館書店

謎解き風なストーリーで親子の間に流れる温かい心遣いを感じられる絵本です。



きょうはなんのひ?



歌いましょう!

『はるのおがわ』

## 6歳 6月・7月

## 生活リズムは安定していますか？

この時期は外で遊んだり、自然の中でいろいろな体験をしたり、友達と思いっきり遊ぶことが楽しい時期です。だからこそ起きる時間や寝る時間などを決めて、生活リズムを安定させる必要があります。

長時間ゲームをすることやテレビやビデオのつけっぱなしには注意し、終わったら消すことや、理解できる内容のものを選んで楽しみましょう。

（暴力的なシーンや恐怖心を掻き立てるテレビやビデオは、見たことをまねしたり、現実と混同したりしてしまうため避けましょう。）



ポイント

「食事」「睡眠」「遊び」は、生活リズムを整える大切な要素です。お子様のためにうちの方が繰り返し伝えていくように心がけることが大切です。

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう！

作者 佐治 晴夫

作画 井沢 洋二

出版社 玉川大学出版部

科学や自然に興味がある絵本です。



おそらにはてはあるの？



歌いましょう！

『とけいのうた』



ほっとスペース



海で山で田舎で…  
夏の自然とふれあいましょう！



記念に写真を貼りましょう



# 6歳 8月・9月

## L・O・V・E



アメリカインディアンの教えに「かわいがられて抱きしめられた子どもは、世界中の愛情を感じることを覚える」という言葉があります。  
「思いやりのある優しい子ども」に育ってほしいのは、親の願いです。

まずは、お子様を愛情たっぷりに慈しみましょう。

ポイント

おうちの方が優しくお子様の気持ちになってあげることで「思いやりのある優しい子ども」が育ちます。

## 時には鏡を見してみるように伝えましょう



汗をかいたらハンカチで拭いていますか。スカートやズボンからシャツがはみ出していないですか。

そろそろ自分から気づいて清潔な身支度ができるようになるといいですね。

身だしなみを整えることやおしゃれは自分のためだけではなく、他者意識、社会性の発達に結びつく大切なことです。

## 親子で楽しみましょう



読んで  
みましょう！

作 者 土家 由岐雄  
作 画 武部 本一郎  
出版社 金の星社

いろいろな心情を味わえる絵本です。



かわいそうなぞう



歌い  
ましょう！

『うみ』



## 6歳 10月・11月

## 話を聞ける子に育つために



保育園や幼稚園では運動会に向けて大活躍をする5～6歳児です。  
年長組として運動会をリードする役割を任されていることでしょう。  
お子様はおうちの方に話したいこと、聞いて欲しいことがいっぱいあると思います。

おうちの方に十分話を聞いてもらえたお子様は、学校でも授業中の先生の話や、日常でのお友達の話も丁寧にしっかり聞くことのできるお子様に育っていきます。



## 食べ物の働き



## 赤・黄・緑の3つの食品群

栄養のバランス良く食べていますか？組み合わせると栄養効果UP！「この食べ物は何色？」ゲーム感覚で楽しみながら親子で学んでみてください。

運動量も増え食欲も増す時期なので、間食を減らし栄養バランスの良い食生活を心がけたいですね。

## 赤

体をつくる食べ物

魚・肉・豆・  
豆製品・卵 など

## 黄

力になる食べ物

ごはん・パン・めん・  
砂糖・油・イモ など

## 緑

体の調子を  
整える食べ物

野菜・果物 など

## 目に良い食べ物知っていますか？

10月10日は目の愛護デー



ほうレンそう



ニンジン



小魚



牛乳



カボチャ



トマト



卵

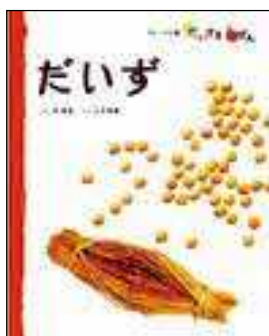
## 親子で楽しみましょう



読んで  
みましょう！

作 者 平 春枝（指導）  
作 画 山本 明義（写真）  
出版社 フレーベル館

科学や自然に興味が  
持てる絵本です。



だいち



歌い  
ましょう！



『ちいさいあき  
みつけた』



## 「あいさつ」すると気持ちがいいね!



「おはようございます」「ありがとう」などのあいさつや「ごめんなさい」など言うことは、初めはちょっと恥ずかしいし、勇気がいりますね。さらに、年末年始は「良いお年をお迎えください」「あけましておめでとうございます」といつもとは違うあいさつもかわします。

「大きな声で言えた」「あいさつをすると気持ちが良かった」など、日常生活の中でうれしい経験が増えると、上手にあいさつができるようになります。

ポイント

おうちの方が正しい言葉でお手本を示しましょう!

おうちの方のお手本は、お子様にあいさつをする習慣をつけ、コミュニケーション能力を育てる基礎となります。

## もう一度確認しましょう

保育園・幼稚園の明日の予定をお子様と一緒に確認し、持ちものの用意をしましょう。また、寝る前には明日着る洋服を一緒に選びましょう。



時間に余裕のある朝は、元気の良い「行きます」のあいさつで気持ちよく一日をスタートさせることができますでしょう。

## 大そうじをしましょう!

12月は大そうじです。休みの日はみなでお家をきれいにしましょう。お子様にも簡単にできる玄関の掃き掃除や、低いところの窓拭きなどまかせてみてはいかがでしょうか。

家族にほめられ、役に立ったという嬉しさが、このあとのお手伝いにも意欲をもたせることにつながります。



鏡餅ってなあに?



鏡餅は、神様へのお供えという意味のほかに、丸い形は家族円満を表し、餅を重ねた姿には1年をめでたく重ねるという意味があるそうです。

ウラジロの葉は「長寿」、葉付きのダイダイは「繁栄」など縁起物をあしらいます。

## 6歳 2月・3月

## 〇〇ちゃん 大きくなったね

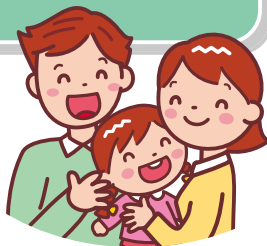
卒業です。「我が子」は、世界中でたった一人のかけがえのない「たからもの」。

これからの未来を創っていく子どもたち。たくさんの夢や希望をもって生きている

子どもたちです。いままで親の手の中にいたのに、少しずつ社会へ飛び出していきます。

葛藤しながらいろいろなことを経験し、学んでいくことでしょう。

是非これからも、おうちの方の温かい大きな心で「我が子」を応援してくださいね！



ポイント

おうちの方の愛情が、お子様の夢をはぐくみます。

整理整頓すると  
気持ちいい

小学校のお道具箱は、よく使うものを上に入れるようにするそうです。また、ランドセルやピアノなどを入れるロッカーには、本のように縦にものをしまうように教えるそうです。使い道やものの特質に合わせた整理整頓の方法があることを知らせていきましょう。このことはものの形や量という算数の学習にも関連します。

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう！

作者 川端 誠  
作画

出版社 クレヨンハウス

言葉のリズムなど詩の楽しさが味わえる絵本です。



落語絵本 じゅげむ



歌い  
ましょう！



『いちねんせいになったら』

お友達のことを  
ほめられるってステキ

自分のことで精一杯だったお子様も、お友達の得意なことや頑張っていることに関心をもてるようになってきています。そんなお友達の姿をほめることができるって、素直な心の表れですね。大きくなっても、人間関係を豊かにしていくことができるでしょう。



おうちの方も、お子様を  
たくさんほめてあげましょう。



み～つけた!



ちゃんのこんなところ



お子様の成長の記録やお子様の絵・写真など、  
ご家族で自由に作るページです。

