

# のびのびガイドの 使い方♪

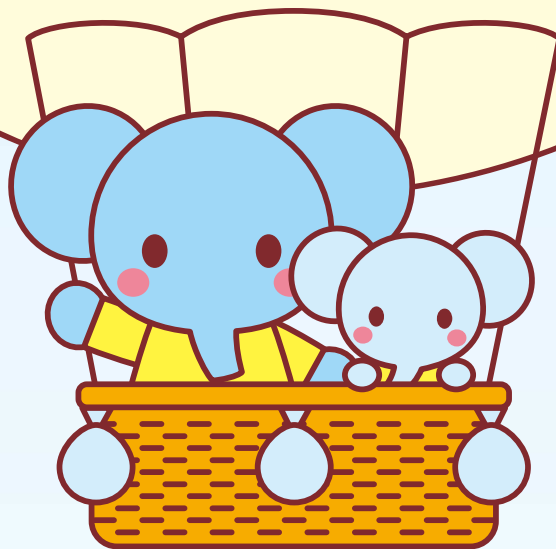
## 2～3歳編

育児や家事との奮闘の日々を送っているおうちの方へ

すくすく大きくなって、パワーアップしてきたお子様に嬉しい  
悲鳴をあげているおうちの方もいるかもしれませんね。

このころのお子様は、見るもの触れるもの全部が面白くてしか  
たないのでしょう。おうちの人困るかも…とチョッピリ思うけ  
れど、「やめられないのお～」がこの年齢。

そんなとき「みんなはどうしているの?」「この子のパワー、  
どうやって発散させてあげればいいのか」などの情報が載っていま  
す。日本の古くからの慣習も載せてみました。お子様に受け継が  
れていくと嬉しいです。



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!

## あったか家族、HOTなつながり

笑顔、元気、のびのび。何でも自分でやりたくて「じぶんで！」と意欲満々。子どもは我が家の宝物です。でも、時々自分の思うとおりにならなくて駄々をこねては、親を困らせてしまうこともあるでしょう。

『三つ子の魂、百まで』と昔から言われます。幼いときの性質は老年まで変わらないという意味で、大切な時期を伝える言葉です。

あったか家族に囲まれて、お子様は何でもやってみようとする気（意欲）をはぐくむことでしょう。

トイレトレーニングの方法や、子どもが喜ぶ献立レシピについて知りたい。丈夫な子どもに育てたいけれど戸外の安全な遊び場が見つからない。近所で同年齢の子どもと遊べる場所を探したい。子育て中の親同士で、子どものことを話してみたい。…こんなとき、皆さんはどうしているの？

品川区はそんな家族の子育て応援をしています。HOTなつながり、チャイルドステーションにも出かけて、あなたのまち、品川で子育てを楽しみましょう。



この看板が目印



### \*チャイルドステーション\*

品川区では区立保育園・幼稚園・児童センターをチャイルドステーションとして地域の子育て中の方々に開放しています。

※巻末に施設の一覧があります。

# 2歳お誕生



# お誕生日おめでとう!



年 月 日 2歳になりました。

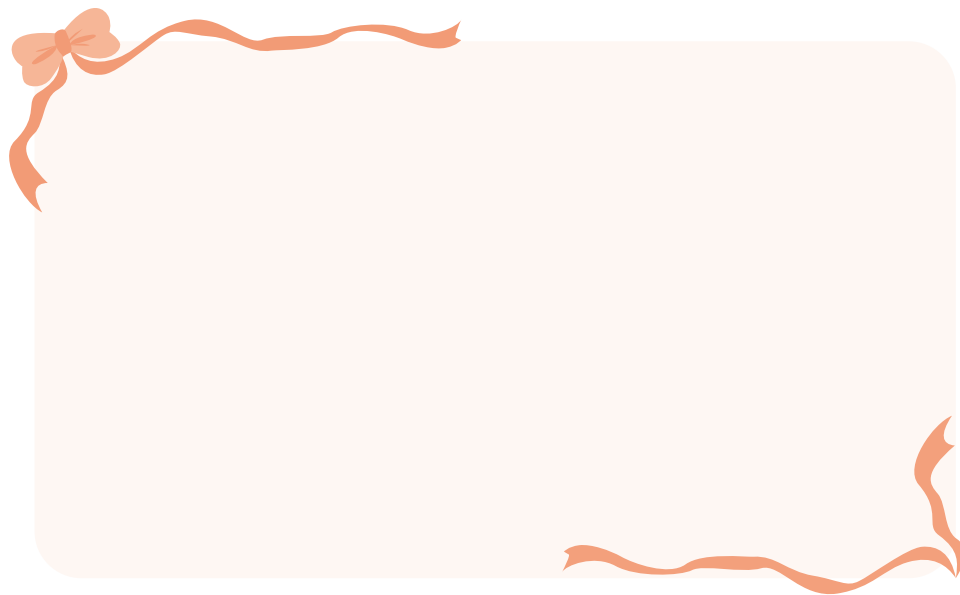
身長 \_\_\_\_\_ cm

体重 \_\_\_\_\_ kg

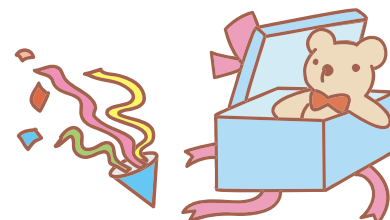
胸囲 \_\_\_\_\_ cm

頭囲 \_\_\_\_\_ cm

こんなに大きくなりました!



ほっとスペース 

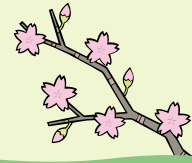


# 2歳 4月

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）



## 「自分で、自分で」は、 自立への第一歩！



まねっこが大好きで、何でも「自分で、自分で」と言うけれど、うまくできず、怒ったり大泣きしたり…。自立したいけれど甘えたい…。この両極端の気持ちをもった2歳児です。

ポイント

うまくできたときには十分にほめてあげることで意欲を育てます。そして、うまくできなくても「○○○したかったのに●●●できなくて悲しかったね」と気持ちを受け止めて、寄り添ってあげることで満足して次へと進んでいけるのです。

気持ちを切り替え、自分の気持ちに折り合いをつける力を養います。

また、我慢のできる子に育ちます。



### 食べることの楽しさを 知らせましょう！

お花見の季節ですね、お弁当を持って  
お出かけしませんか？

#### お花畑弁当

いり卵を作って温かいごはん  
に混ぜて、ゆでたニンジン  
を花型で抜き、ゆでた  
キヌサヤを葉っぱに  
して飾ります。

シューマイ、ナノハナのごまあえ  
をお弁当につめて、お出かけ  
しましょう！！



ほっとスペース

お花見どこに  
いったかな？



感想を書いたり、写真を  
貼ったりしてくださいね。



# 2歳 5月

さいじき  
歳時記

## こどもの日 (端午の節句)

おうちの方と一緒に新聞紙で「かぶと」を作って、かぶってみましょう。ちまきや柏餅はいただいたかな？



### 豆知識

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

こどもの日  
(端午の節句)

### 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)

アリンコみ~つけた!!  
ちっちゃいね!かわいいね!  
※触らないで見るだけにしましょう。



自然はっけん  
公園、みちばた、どこでも。



みつけて!みつけて!

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

作者 エリック・カール  
作画  
訳 もり ひさし  
出版社 偕成社

あおむしの成長と色彩やか  
けなど、楽しみがたくさんあ  
ります。



はらぺこあおむし



歌いましょう! 『おつかいありさん』

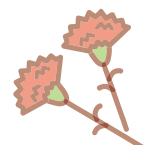


手遊び!

あがりめ さがりめ



ほっとスペース



# 2歳 6月



## 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。

## オシッコがトイレで出ると 気持ちいいね！うれしいね！



まずはおうちの方がお子様のオシッコの間隔をつかんでみましょう。次のオシッコとの間隔が2時間くらいあくようになったらチャンスです。

オシッコが出そうなタイミングで「トイレに行こう」と誘ってみましょう。そのときに出たらたくさんほめてあげましょう。

ポイント

オシッコが出なくても、トイレに座るのは1分位にして「トイレはオシッコをすところね」と遊ぶ場所ではないことを教えてあげましょう。



## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう！



はっぱのおうち

作者 征矢 清

作画 林 明子

出版社 福音館書店

自然や虫を身近に感じられます。



歌いましょう！

『かたつむり』



ふれあい遊び！

『ぶらさがりごっこ』や『ひざの上で飛行機』など…。お子様と一緒に遊びましょう。





## 2歳 7月

さいじき  
歳時記

## 七夕(たなばた) (7月7日)

お子様の成長を思い、短冊に願いごとを書きましょう。お子様と一緒に飾りを作るのも良いですね。

## 豆知識

・「短冊」は、書の上達を願うものです

## 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)

久しぶりのお天気の日には  
散歩に出かけよう!  
長〜い道を「よーいドン」

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。



「早くおいでよ〜♪」

これから暑くなりますね

お子様の水分補給を欠かさずにしましょう!

## 水分補給について

子どもは大人に比べて汗をかく量が多いので、体の水分を失いやすくなっています。

熱中症にならないよう、水分をこまめに飲ませてあげましょう。

日常の水分補給は、麦茶かお水にしましょう。



## 水分の多い野菜や果物

夏が「旬」の野菜や果物の中には水分の豊富なものが多いようです。食事やおやつに積極的に取り入れると良いですね。

スイカ・トマト・ナス・キュウリなど水分が90%~95%入っています。



# 2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)



## アワアワ!ゴシゴシ! キレイキレイ!



「お外から帰ったら手を洗おう!」「お風呂に入ると気持ちいいね!」と、きれいにすると気持ちが良いという感覚を楽しく取り入れて習慣にしましょう。

ポイント

「お水ジャー、ゴシゴシね!」「キレイキレイ!」と言葉をかけたり、洗面台に踏み台を用意したりすると洗いやすくなるので、いっそう意欲的に取り組んでくれることでしょう。

お風呂では「おへそクルクル」などと体の部位を楽しく洗いながら教えてあげましょう!



清潔の習慣が健康な体をつくれます。



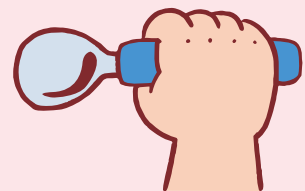
## スプーンやフォークをどのようにして持っていますか?



### 持ちやすい大きさについて

スプーンやフォークはお箸と同じような持ち方をします。スプーンの持ち方が正しければお箸になったときにスムーズに持てるようになります。

大人と同じように持てるのは3~4歳くらいで、使い始めの頃はまだ手のひら握りです。スプーンは、握った時に柄の部分が少し出る程度の長さのものがよいでしょう。



手のひら握り



## 一緒にお買い物に行ってみましょう!

「このお野菜は〇〇だね」、「この果物は何かな?」などとお話しながらのお買い物も楽しいですね!



## 2歳 9月

さいじき  
歳時記

## お月見 (十五夜)

十五夜の日には月が一番きれいに見える日です。お子様と一緒に空を眺めてみましょう。「まんまるお月様」に出会えるかな。

## 豆知識

・秋の七草(クズ・オミナエシ・ハギ・キキョウ・フジバカマ・ナデシコ・ススキ)は秋を代表する草花です

## 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! / ふるさと祭り(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) / しがわ宿場まつり(旧東海道・北品川~青物横丁)

お月見  
(十五夜)

近くの公園に小さい子が遊べる水場を発見!!

林試の森公園(荏原地区)、東品川海上公園(品川地区)など



水って気持ちいい!

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 松岡 享子

作画 林 明子

出版社 福音館書店

お風呂で起こる不思議な体験のお話です。



お風呂だいすき



歌いましょう! 『しゃぼんだま』



手遊び!

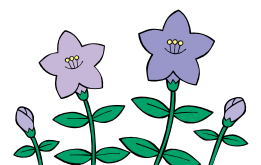
むすんで



ひらいて



ほっとスペース



# 2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)



## お着替え 頑張って!!



2歳児は「自分で!」の気持ちがいっぱいです。できるところはたくさんやらせてほめてあげましょう。

ポイント

おうちの方のさりげないサポートで、「自分でやったんだ!」という満足感や達成感を味わわせてあげてください。

「いないいないバー!」「足がズボンのトンネルに入ります」「すごいね!」「上手!」などの言葉をかけると、楽しい気持ちで頑張れます。

頑張ってできたことは、自信がつき、積極的なお子様を育てます。



## 食べるって楽しいね!!



### 食事の大切さ

食事の楽しさは、おいしいと感じることから始まります。離乳食から様々な味を経験して、いろいろな食品を見て、触れる中で、食べようとする意欲が育ちます。甘い・辛い・すっぱいなどの味覚を育て、おいしさの発見をたくさんもてるようにしてあげましょう。そして家族と一緒に食卓を囲んで絆を深めていきましょう。



### 簡単!クッキング!!

《ホワイトソース》2~3人分

材料 小麦粉30g バター30g  
牛乳2カップ

- ①小麦粉とバターを耐熱ボウルに入れて電子レンジで1分加熱する。
- ②泡立て器で混ぜながら牛乳を加え、3分加熱する。
- ③泡立て器で②を混ぜ、さらに3分加熱した後、また泡だて器で混ぜる。

# 2歳 11月



## 七五三 (11月15日)

3歳、5歳、7歳のときにお子様が大きくなったことを喜び、神社にお参りします。

### 豆知識

ちとせあめ  
・「千歳飴」は長生きを願っ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) / 千躰荒神秋季大祭 (南品川・海雲寺)



探検って楽しいね!

何に出会えるかな?

大井ふ頭緑道公園 (八潮地区)  
品川花海道 (大井地区)



探検♪ 探検♪

## 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 A・トルストイ (再話)  
作画 佐藤 忠良  
訳 内田 莉莎子  
出版社 福音館書店



おおきなかぶ

繰り返しの言葉と大きなカブが抜ける面白さが楽しめます。



歌いましょう! 『おべんとうばこのうた』



手遊び!

げんこつやまのたぬきさん



ほっとスペース



# 2歳 12月



## クリスマス

クリスマスには「プレゼント」「ケーキ」などお楽しみがたくさん!

## 冬至 (12月22日前後)

冬至の日にカボチャを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひきにくいといわれています。

## 出かけてみよう

12月: 除夜の鐘 (各寺院)



クリスマス  
冬至



## お片付けしましょう!!



「使ったものは元の場所へ」「種類ごとに分類してみる」とは、社会性を学ぶ第一歩。おうちの方もお子様と一緒に片付けてお手本を見せてあげましょう。

ポイント

「片付け競争ヨーイドン!」「車は車庫に入ります」などと声をかけながら、楽しんで片付けましょう。片付けやすいように、おもちゃの量や出し入れの工夫も忘れずに!

ものを大切にすることを育てましょう。また、公共の場に出かけたとき、使ったものの後片付けやゴミの始末をおうちの方がしていますか? 日ごろのおうちの方の姿がとても大切です。

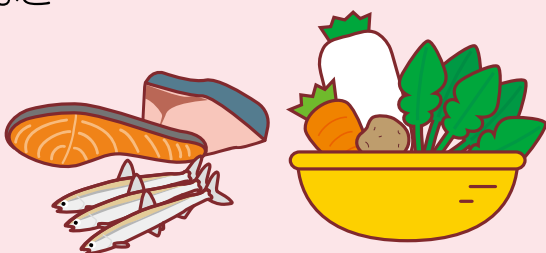


## 旬の食材を取り入れてみましょう



### 冬が旬の食材

ハクサイ/ブロッコリー/ホウレンソウ/カブ/キャベツ/レンコン/ダイコン/ニンジン/ゴボウ/ミカン/ぶり/わかさぎ/鮭…  
など



### 簡単! クッキング!!

《ちらし寿司》 お好みの量で

材料 甘塩鮭 卵 キュウリ シラス干し 酢めし

- ①ちらし寿司の具を作る。
  - ・鮭は焼いてほぐしておく。
  - ・いり卵を作る。
  - ・キュウリを薄く輪切りにして、塩もみしておく。
  - ・シラス干しにお湯をかけて、お湯をきっておく。
- ②酢めしを作って①の具をまぜて  
「はい! できあがり」

## 2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。



ドングリ・カラマツ・ハンの実・家  
にあるコーヒー豆などを組み合わ  
せるとステキなリースができあが  
り! センリョウやマツを入れるとお  
正月にも使えます。



ちょっと、おしゃれに

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 (ノルウェーの昔話)  
作画 マーシャ・ブラウン  
訳 瀬田 貞二  
出版社 福音館書店  
次の展開を想像しながら  
楽しめます。



三びきのやぎのがらがらどん



歌いましょう! 『ゆき』



手遊び!

だるまさん にらめっこしましょ

ほっとスペース



楽しいお正月  
何を食べたかな?

感想を書いたり、写真を  
貼ったりしてくださいね。





# 2歳 2月



## 節分

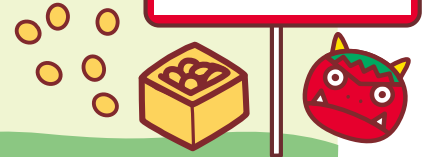
豆には悪いものを追い払う力があると言い伝えられてきました。大きな声で「ふくはうち!おにはそと!」と言いながら、「豆まき」をしましょう。

※誤嚥・窒息に気を付けて(P18参照)

## 出かけてみよう

2月:節分の豆まき(各寺社)

節分  
(豆まき)



こんな楽しみ方はいかが?  
ベランダで雪だるま!

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。



かわいくできたね!

## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

原作者 グリム

作者 小澤 俊夫

作画 黒井 健

出版社 講談社

想像力を膨らませて楽しめます。



おおかみと7ひきの子やぎ

ほっとスペース



歌いましょう! 『まめまきのうた』





# 2歳 3月

さいじき  
歳時記

## ひな祭り (桃の節句) (3月3日)

女の子の成長と幸せを願って「おひなさま」を飾り、ご馳走をいただきます。

### 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)



## 生活リズムは大丈夫!?



大人の生活がどんどん遅くなっている今、お子様をそんな生活に巻き込んでいませんか?

朝は7時半ごろまでに起き、朝食は8時半ごろまでには食べましょう。午前中にしっかり体を使って外遊びをして、お昼寝は15時半までに済ませましょう(夕方に寝てしまった時は、30分くらいで起こしましょう)。早寝の習慣がつくれるかどうかは、おうちの方の腕の見せどころ!

ポイント

今のうちに、しっかり規則正しい生活を習慣づけましょう。寝る前に絵本は、Goodですよ!



毎日同じ流れを繰り返すことで「○○したら、△△する!」など、見通しがもてるお子様に育ちます。



## 食事のマナーを身に付けましょう!!



食事のマナーは口で言うよりもおうちの方がお子様と一緒に食卓を囲む中で、示してあげることが何よりも大切です。毎日の食事時間の中で根気よく話しをしていき、マナーが身に付くようにしましょう。

## できるかな!?



### 食事のときには…

- 手を洗いましょう。
- 『いただきます』、『ごちそうさま』を言いましょう。
- 食器や食べ物で遊ばないようにしましょう。
- 食後にうがいや歯磨きをしましょう。

コメント

上手に食べることができたね。

コメント

今日は大きなお口で食べることができたね。

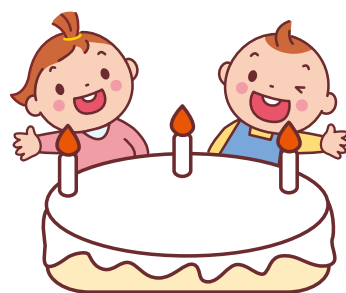
☆コメント欄は、今日できたことを書いたりするのにお使いください。

# 3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

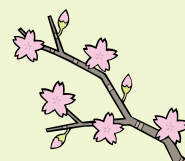
### 好きなもの

## 3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）



## 「なぜ?」「どうして?」は、 理解する力が育った証拠!

おしゃべりも上手になり、いろいろなことに興味が出てきます。「なぜ?」「どうして?」と質問をするようになってきます。



ポイント

「どうしてだろうね」と一緒に考えると会話がたくさん弾むはず!

おうちの方との楽しい会話は、コミュニケーション能力の発達を促し、お友達と楽しく遊べるお子様に育ちます。また、興味や関心の幅が広がり、探究心旺盛なお子様に育ちます。

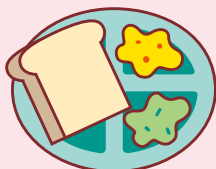


## 朝ごはんをしっかり食べていますか?

### 快適な毎日のために

まずは早起きから始めてみましょう。朝起きたらカーテンを開けて朝の光をたっぷり浴びて目覚めます。そして朝ごはんを食べると、体も動く準備を始めます。

朝ごはんをしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなるようです。その日1日気持ち良く過ごせます。



### 一緒に!クッキング!!

《ラップおにぎり》お好みの量で好きな具（鮭、梅干しなど）の中に入れて、ラップで包んでギュッギュッとにぎる!

おにぎりを持って公園に行くのも良いですね。

おにぎり  
おいしかったね

☆行った場所や誰と一緒にいったかななどをお書きください。

# 3歳 5月

さいじき  
歳時記

## こどもの日(端午の節句) (5月5日)

元気な心と体であるように願い、大空を泳ぐ「こいのぼり」を飾りましょう。画用紙やビニール袋などで、作って飾るのも良いですね。

### 豆知識

- ・「鯉」は出世魚で、天に昇って竜になるといわれたことから出世を願って「こいのぼり」を飾ります

## 母の日(第2日曜日)

家族でお母さんに「ありがとう」を伝えましょう。

### 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)



ダンゴムシ!みんなの足元にも、きっといるはずだよ!  
見つけたら触ってもいいよ。そしてダンゴムシのことを好きになってね。



ぼくをさがしてみてね

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。



## よくかんで食べましょう!!



### かむことの大切さ

よくかむことは大切です。かむことで、食べ物を味わい、消化を助ける働きがあります。また、かむことは、あごの発達にもつながります。



### ミニトマトを育ててみましょう

お子様と一緒にプランターでミニトマトを育ててみませんか? 野菜などを栽培してみると「食」に関心をもつきっかけになりますよ!



# 3歳 6月



## 梅雨 (5月~7月)

日本特有の季節です。明るく元気に、この季節を乗り越えたいですね。カタツムリやアジサイをみつけられるかな。

### 豆知識

- ・ 梅の花が咲くのは1~2月。6月は、梅の実が黄色くなるのと同じ時期のため「梅雨」といわれています



### 父の日 (第3日曜日)

家族で「お父さんありがとう」を伝えましょう。

### 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。



雨降りってつまらない。  
でも、カッパを着て傘をさして、  
思い切って外に出てみよう!



ほら雨音が  
聞こえるよ。

## 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!



だるまちゃん と てんぐちゃん

作者 加古 里子  
作画

出版社 福音館書店

おうちの方と一緒にやりとりが  
楽しめます。



### 歌いましょう!

『あめふりくまのこ』



### ふれあい遊び!

おうちの方の背中に乗って『お馬の親子』など、お子様と一緒に遊びましょう。





# 3歳 7月

さいじき  
歳時記

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。



## 歯磨きは、大丈夫!?



3歳ころになると、乳歯20本が生えそろいます。

口の中の清潔に注意して虫歯を予防しましょう。

食後におうちの方と一緒に歯磨きをすると、まねっこ大好きな3歳児はきっと喜んでシャカシャカと歯を磨いてくれますよ。

ポイント

仕上げ磨きは、小学校低学年まではおうちの方がしっかりと行うと良いですよ。

楽しみながら、歯を大切にすることを身に付けましょう。



## 親子で楽しみましょう



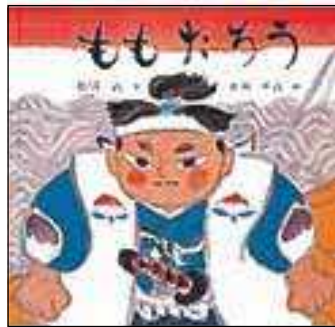
読んでみましょう!

作者 松居 直(再話)

作画 赤羽 末吉

出版社 福音館書店

日本の伝統的な昔話です。



ももたろう



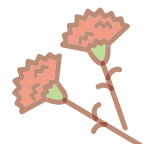
歌いましょう! 『てをたたきましょう!』



手遊び!

あたま かた ひざぼん!!

ほっとスペース





## 3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）

## ボタンをはめたり、 はずしたりしてみましょ！



3歳ころになると着替えも自分でできるようになり、ボタン・ファスナーにも興味をもつようになってきます。

湯冷めしない夏のこの時期に、「パジャマのボタンに挑戦！」お風呂上りにじっくり取り組むのも良いでしょう。自分でやろうとしている姿をじっと見守ってあげましょ。

ポイント

そして、手助けするときはさりげなく、自尊心を傷つけないで。

「どうしてできないの?」「遅いわね!」って言われたら、ぼく・わたし、ますますできなくなっちゃうの…。

「こうやるとできるよ!」と言ってくれたら、最後まで頑張れるかもしれないよ。



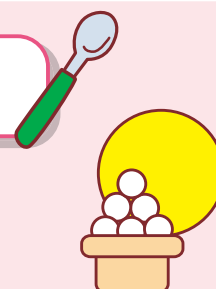
## お月見!クッキング!!



ポイント

### 《お月見スイートポテト》 10個分

きな粉に砂糖を少し混ぜたものをまぶしてもおいしいです。



材料 サツマイモ 中1本(200g)  
砂糖 大さじ2 バター 15g 牛乳 大さじ2

- ① サツマイモは皮をむいて切り、水にさらしてから蒸して、熱いうちにマッシュする。
- ② ①に砂糖、バター、牛乳を加え火にかけて練る。
- ③ ②の粗熱がとれたらラップで団子に丸める。

※のどに詰まらせないように注意して食べましょ。

# 3歳 9月

さいじき  
歳時記

## 敬老の日(第3月曜日)

「いつまでも元気でいてね」と思いをこめて、おじいちゃまおばあちゃまに会いに行きましょう。

## 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! / ふるさと祭り(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)



水に触れると心も体も開放されます。心地よさを親子で味わいましょう!

林試の森公園(荏原地区)  
東品川海上公園(品川地区) など



水って気持ちいい!

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 せな けいこ  
作画

出版社 ポプラ社

日常生活体験が描かれています。



おばけのてんぷら



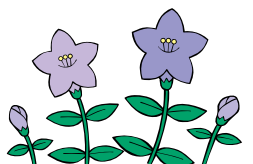
歌いましょう! 『とんぼのめがね』



手遊び! パンダ うさぎ コアラ



ほっとスペース



## 3歳 10月

さいじき  
歳時記

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)

我慢も大事!  
我慢できるかな?

自分の気持ちをコントロールする力がついてきて、大人の言葉のかけ方によって、少し我慢ができるようになってきます。「ヨーイドン!」「ストップ」「ゆっくり ゆっくり」「順番 順番」「かして」「いいよ」などが、わかるようになります。

ポイント

また、大人が大切な話しをしているときは、「待っててね。今、お話ししているからね」と伝えることも大事ですよ。

電話中・公共の場・電車の中…。お子様が静かに待つ場面は、たくさんありますね。

でも、お子様が待てる時間はそんなに長くありません! 頑張っただけは「ありがとう、助かったよ!」と伝えてあげましょう。



## この時期のおうちの方の悩みは一緒!?



## うちの子だけかしら?

- ・食べている途中で立ち歩く
- ・一品ずつしか食べない
- ・遊びながら食べる
- ・とても少食

でも大丈夫! どのおうちでも同じような悩みをもっています。あせらず、叱らず、楽しい雰囲気でお食べられるようにしましょう。

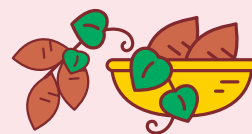
でも、食事と遊びのけじめをつけることは大切ですよ。

## おいしいね、サツマイモ!

ホクホクと甘くてお子様に人気のサツマイモ、食物繊維も豊富です。

サツマイモごはんを作ってみてはいかがですか?

きんとん、焼きイモ、大学イモ、スイートポテトなどもおいしいですね。



# 3歳 11月

さいじき  
歳時記

## 勤労感謝の日(11月23日)

勤労をたっとなり、国民が互いに感謝し合う日であるのが「勤労感謝の日」です。ご家庭では、お子様が家事のお手伝いをするきっかけになると良いですね。

## 文化の日(11月3日)

自由と平和を愛し文化をすすめる日として定められました。

## 出かけてみよ

11月: 虚空蔵尊秋季大祭(北品川・養願寺) / 千躰荒神秋季大祭(南品川・海雲寺)

勤労感謝の日  
文化の日



どんぐり拾いに行こう!

林試の森公園(荏原地区)  
大井ふ頭緑道公園(八潮地区)  
しながわ区民公園(大井地区)



木の实を  
見つけたよ!

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 とよた かずひこ  
作画

出版社 アリス館

リズムカルな言葉が楽しい  
絵本です。



でんしゃに乗って



歌いましょう! 『もりのくまさん』



手遊び! おおきなくりのきのしたで



ほっとスペース





## 3歳 12月

さいじき  
歳時記

## 年越し

正月の準備が終わると今年もあと少しです。「除夜の鐘」を聞き、「年越しそば」をいただきながら新しい年を迎えます。「元旦」には、家族で「明けましておめでとうございます」とあいさつをし、新しい年の幸せと健康を願いましょう。

## 出かけてみよう

12月：除夜の鐘（各寺院）

年越し



冬の飾り、かわいいね。親子で手作りを楽しみませんか？

材料 マツボックリ、小枝、フェルト、ビーズなどをボンドで貼り付けたり、絵の具で色をぬってね。



マツボックリや木の枝で飾りを作ろう！

自然はっけん

公園、みちばた、どこでも。



家族みんなで楽しく食事をしましょう



## 一人でごはんはさびしいな

心と体の発達が大きいこの時期のお子様にとって一人でいただく食事は、とても不安です。

できるだけ家族みんなで食卓を囲んで楽しく食事ができると良いですね。



## 簡単！クッキング！！

## 《サンドイッチ》

みんなでサンドイッチパーティーをしてみませんか？  
いろいろな具材をはさんでみましょう。

- トマト+レタス+スライスチーズ
- ハム+キュウリ
- 薄焼き卵+キュウリ

作ってみた感想は？

# 3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。



## 『叱る』って難しい!!



いけないことをしたときに叱ると「ふん!」「きらい!」など、おうちの方が思わずカーッとしてしまう言葉をお子様が使うこともあります。

「何、その言い方は!!」と逆上してしまったらおうちの方の負け。まず目を見て、いけないことを冷静に「○○だから、△△しな<sup>きぜん</sup>きゃいけないよ」毅然とした態度で伝えましょう。

ポイント

普段、おうちの方が「乱暴な言葉」使っていませんか…。

叱られてばかりで育ったお子様は、自分はダメな子だと思ってしまいます。「バカ!」「ダメな子ね!」「あんたなんかキライ!」は、保護者として絶対にNGです。



## 親子で楽しみましょう



読んでみましょう!

作者 (ウクライナ民話)  
作画 エウゲーニー・M・ラチョフ  
訳 内田 莉莎子  
出版社 福音館書店  
「入れて」「いいよ」の言葉のやりとりで、心があたたまります。



てぶくろ



歌いましょう! 『こぎつね』



手遊び!

いとまきのうた



ほっとスペース





## 3歳 2月

さいじき  
歳時記

## 節分

鰯いわしの頭を焼いてヒイラギの枝に刺し、家の入り口に刺します。鰯いわしの匂いで邪気をはらうという意味があります。

## 出かけてみよう

2月：節分の豆まき（各寺社）



## もうすぐ4歳!!



ポイント

- 洋服は自分で着ようとしていますか？
- ごはんは自分で食べますか？
- トイレでオシッコをしていますか？
- 外で元気に遊んでいますか？



幼稚園・保育園にはたくさんのお友達と、楽しいことがいっぱい待っていますよ！

自分で頑張っているときや、一人でしようとしているときは、  
ゆっくり待ってあげてくださいね！



## 楽しい食卓にしましょう



## 食育について

小さいときの食べ物に対する経験は、諸感覚の働きを促します。ご家庭での味はお子様の食べ物に対する好みに大きく影響します。

また、楽しく食事をすることで発達に応じた食事のマナーを無理なく身に付けることができます。ときには食卓に花を飾ってみるのも良いですね。



悩んだり、困ったりしたら近くの保育園や幼稚園、児童センターに行って、相談してみるのも良いかもしれませんね…。

## できるかな!?



## 食事のマナーをチェック

- 食事の前後に『いただきます』、『ごちそうさま』をしていますか？
- 食べ物で遊ばずに食べていますか？
- 茶わんなどの食器を持って食べていますか？
- スプーン・フォークを持って食べていますか？

# 3歳 3月



## ひな祭り (桃の節句) (3月3日)

女の子の成長と幸せを願って「おひなさま」を飾り、ご馳走をいただきます。

### 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: 千躰荒神春季大祭 (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)



お子様がつんできた小さな花を、カップやお皿に浮かべてみました。



もうすぐ、春が来るよ

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 かこ さとし  
作画

出版社 偕成社

みんなで力を合わせて、がんばるお話です。



おたまじゃくしの101ちゃん



歌いましょう! 『はるがきた』