



# 体を動かそう！

～保護者の方へ～

「外遊び」  
を中心に、  
毎日、合計60分以上、  
楽しく体を動かす  
ことが大切です！

## 元気いっぱい！ 体を動かそう！



**Point 1：いろいろな動きが経験できるように  
様々な遊びを取り入れる**

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど、多様な動きを身に付けやすくなります。

**Point 2：楽しく体を動かす時間を作る**

まとまった時間体を動かすと、その中で様々な遊びを行い、多様な動きを獲得することにつながります。幼児期運動指針では、「毎日、合計60分以上（屋内も含む）」を目安としています。

**Point 3：発達に応じた遊びをする**

幼児期は心身の発達が著しい時期ですが、その成長には個人差があります。幼児が体を動かす遊びをできるように1人1人の発達に応じた配慮が必要です。発達の特性に合った遊びを提供すると、無理なく多様な動きを身に付けることができ、けがの予防にもつながります。

参考：文部科学省「幼児期運動指針」

## みんなで食べよう！

お子様と一緒にご飯を食べていますか？

ライフスタイルの変化や社会環境の変化により、家族みんなで食事をする「共食」、団らんの時間が減ってきています。

食を通じたコミュニケーションは、食べる事の楽しさを実感させ、心の豊かさを育てます。

### 共食のメリット

1. コミュニケーションがとれる
2. 楽しく食べられる
3. 食事のマナーが身につく
4. 社会性、協調性が身につく

参考：文部科学省「保育所における食事の提供ガイド」

## 今月のレシピ

野菜が嫌いな子も大好きなカレー味なら食べてくれるかもしれません。今回は、野菜たっぷり！なドライカレーを紹介します♪

### ☆野菜たっぷりライオンドライカレー



飾り付けは  
お子様と  
一緒にする  
のも◎

- ごはん お茶碗1杯分  
豚ひき肉 30g  
玉ねぎ 30g  
にんじん 20g  
セロリ 5g  
ピーマン 5g  
しめじ 8g  
油 1g  
カレールウ 5g  
スキムミルク 4g  
トマト缶 35g  
グリーンピース 1粒  
のり 適量  
ゆで卵(鶏卵、ウズラの卵) 1個ずつ  
レタス 30g  
ミニトマト 2個

冷蔵庫の野菜  
AでOK♪

コクと、  
カルシウム  
をプラス♪

B

### ☆作り方

1. A、玉ねぎをみじん切りにする。
2. レタスはちぎり、ミニトマトとうずらの卵は半分に、鶏卵はくし型に切る。
3. フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
4. 挽き肉の色が少し変わったら、玉ねぎを入れ一緒に炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、Aを入れ、さらに炒める。
5. スキムミルク（ぬるま湯で溶いておく）・トマト缶とカレールウを入れ、しばらく煮る。
6. 器にご飯、カレーを盛り、Bを飾り付ける。

## クイズ からだをうごかすと どんなことがおこるかな？

みほん



- ①かぜをひきやすくなる ②きんにくをつくる ③ほねがよわくなる ④よくねむれる

〇でかこもう！