

アクセスマップ

「くじらしま」は、昭島市内の以下の4園で開催している地域の子育て支援事業です。

たまほいくえん

〒196-0033
東町5-1-40
☎042-544-1151



ながみほいくえん

〒196-0025
朝日町5-4-17
☎042-545-0255



イコロ昭和の森

〒196-0005
代官山1-2-2
☎042-545-0156



ミナバもくせいのもり

〒196-0035
もくせいの杜1-2-25
☎042-519-4378



子育て支援
コンテンツ

イベントパーク（行事体験）

園の行事に参加、体験いただけます。

デイリーパーク（体験保育）

親子で日常の保育生活を体験（おさまの給食有。無料）

子育てワークショップ

ミュージックダンス、わらべうた、食育、子育て広場、子育てサークル。

たまごパーク

妊婦さんや0歳児が対象の遊び場。身体測定も実施。

ひよこパーク

在園児以外のおさまが対象の遊び場です。

育児相談（随時受付）

各園にて受付けています。時間をご相談ください。

園内見学（随時受付）

予約サイト（※下部参照）からご予約ください。

一時預かり保育（有料）

地域のおさま対象です。詳細は各園へお問合せください。

「くじらしま」ではさまざまな支援活動をしています。地域で子育てを行っている方は、どなたでもご参加いただけます。詳細は、右のQRコードより、ご確認ください。園内見学については、ご予約サイト「東京都保活ワンストップポータルサイト」、「えんさがそっじ」、または「hoicil（ホイシル）」をご利用ください。※QRコードは（株）デンソーウェアの登録商標です



多摩育児会の子育て支援事業「くじらしま」は昭島の子育てを応援しています！

こそだておうえんマガジン

くじらしまだより



もくじ

おうちでできるシリーズ02
給食でたのしむ二十四節気04
イコロ昭和の森のこそだてコンテンツ紹介06
ごあんない07
ほいくの4コマ「あらまあ！」07

2026 SPRING

4-6月



モンテッソーリ教育

1 自分でやろう! は 掃く・拭く

モンテッソーリの日常生活の練習では、環境を整える方法を学び、実際に取り組むことで、自分は社会（家族）の中で役に立っている存在であるということを感じ取り、自尊心が育まれます。また、水をこぼしてしまった時にも自分でこぼれた水を拭くことや、植木鉢を倒してしまったときなどに始末の方法を知ること、失敗を失敗と捉えずに自分で解決していこうという力が育まれていきます。

床を掃く

[この活動のねらい]

- 掃くやり方を知り、実際にやってみる
- 自分の周りの環境をきれいにする気持ちを育てる
- 体を使って動きながら、考えて行動する力や『自分でやろうとする気持ち』を身につける

[やり方]

- ① ゴミが散らかっている場所にほうきと塵取りを持っていく
 - ② ゴミをほうきで集める
 - ③ 塵取りの中に集める
- ※ゴミを集めるところにガイド（囲いの印などを）を用意すると集めやすい



テーブルを拭く

[この活動のねらい]

- テーブル（机）をきれいにするやり方を知り、実際にやってみる
- 体を使って動きながら、考えて行動する力や『自分でやろうとする気持ち』を身につける



[やり方]

- ① 台拭きを水で濡らして絞り広げる（ここまではおうちの方がやってあげても良い）
- ② きれいにしたいテーブルを拭く

[ポイント]

- 子どもの体に合った道具を用意し、無理なく取り組める環境を整える
- 大人がゆっくり手本を見せ、日常生活の中で自然に活動を取り入れる
- 掃く、拭くなどの経験を通して、自分で環境を整える力と自信を育てる



おうちでできるシリーズ

春をたのしむ 1・2・3



つくってみよう!



2 旬野菜で簡単クッキング! 春キャベツのココット

春キャベツは水分が多く、柔らかくて甘みがあるため、さっと火を通す料理が最適です。そこで、さっとできる料理をご紹介します。手でちぎる過程は、お子さまと一緒にできますので、是非、一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



[作り方]

- ① 春キャベツをちぎる
 - ② 塩を振り、くぼみを作り、そこに卵を落とす（黄身につまようじで数か所穴を開ける）
 - ③ プチトマトとチーズをのせ、電子レンジで2分半加熱する。
- ※お好みで黒こしょうやマヨネーズをかけても美味しくいただけます。



[材料] (1人分)

- 春キャベツ…2枚
- 卵…1個
- チーズ…お好きな分量
- ミニトマト…2〜3個
- 塩…つまみ

3 ふんわりふんわり♪ 絵本「たんぽぽたんぽぽ」

作・絵：みなみ じゅんこ（出版社：アリス館）

春にぴったりのこの作品は、たんぽぽの綿毛を遠くに飛ばす時に歌う群馬のわらべうたの絵本です。この絵本の最大の魅力は、なんといってもそのあたたかさです。手首を合わせ両手を開いて花の形を作り、「むこうやまへとんでけ」でふーっ！と吹いて綿毛を飛ばす短い歌ですが、その情景が目に浮かびます。ページをめくるたびに、春の穏やかな空気感、そして生命力に満ちたたんぽぽの成長が、繊細なタッチのイラストによって表現されています。

たんぽぽたんぽぽ むこうやまへ とんでけ♪動物たちが「ふう」と吹くと、「ふんわりふんわり」とお山に向かって綿毛が飛んでいきます。綿毛を見送る動物たち、お山へ飛んでいく綿毛、みんなニコニコ笑顔で、見ている子どもたちも優しい笑顔になります。



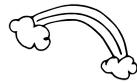
みんな大好き、わらべうた



春～夏へ				夏から秋へ								秋から冬へ				冬から春へ							
清明	穀雨	立夏	小満	芒種	夏至	小暑	大暑	立秋	処暑	白露	秋分	甘露	霜降	立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒	立春	雨水	啓蟄	春分



給食でたのしむ二十四節気



第1回 | たまほいくえん

二十四節気(にじゅうしせつき)は、1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれの季節を6つに分けたものを「節(せつ)または節気(せつき)」と「気(中(ちゅう)または中気(ちゅうぎ)とも呼ばれる)」が交互にあります。この節目を目安に季節の移り変わりを知り、暮らしに役立ててきました。立春、春分、夏至など、季節を表す言葉として用いられ、例えば、立春を過ぎると「暦の上では春」などと言い、私たちの生活に欠かせないものとなっています。

- 清明(せいめい)
万物が清らかで生き生きとした状態のこと
- 穀雨(こくう)
春の雨で穀物が潤うという意味で、種を撒く時期

- 立夏(りっか)
暦の上では立夏から大暑までが夏となります
- 小満(しょうまん)
草木が伸びて天地が満ちるという意味で、田植えが始まる時期

- 芒種(ぼうしゅ)
米や麦などを植える時期
- 夏至(げし)
1年で最も昼の時間が長い時期



春が旬の食材

春キャベツ 新じゃがいも
 新たまねぎ たけのこ さやえんどう
 カツオ サワラ



旬の食材は旬に食べる方が栄養価は高く、香りや旨味も豊富です。たまほいくえんでは、この二十四節気を通じて旬の食材を給食のメニューや食育に広げ、子どもたちの味覚や食事への興味・関心が高まるような活動をしています。



- 穀雨のメニュー
- 春キャベツと塩昆布の混ぜご飯
 - 味噌汁
 - カレイのみりん焼き
 - 新じゃが芋のそぼろ煮
 - グレープフルーツ



- 穀雨のメニュー
- 野菜畑ちらし寿司
 - (野菜=きゅうり・トマト)
 - すまし汁 ●炒り鶏 ●メロン



年長児は節気ごとに旬の食材を学びます。1年を通して学ぶとお食事マイスターになることができます。

乳児組は旬の食材を実際に見て触ったり、皮を剥いたり、筋を取ったり…食材が調理され給食として食べることで、食への興味を引き出す活動をしています。

管理栄養士の

田中ゆかりさん(ミールケア)に聞きました!



Q: 給食作りで大切にしていることはなんですか。

田中さん(写真左): 私たちミールケアの給食は「日本の食文化を次世代に伝えたい」をモットーに、野菜を多めに、食材は旬のもの、乾物(切り干し大根、高野豆腐、お麩、干し椎茸など)を取り入れ、「和食」を子どもたちが食べやすいよう工夫することを大切にしています。

Q: 旬の食材を給食に取り入れている理由は?

田中さん: 今の時代はスーパーでは野菜もお魚も通年揃っていて旬がわかりにくいですが、旬の野菜や魚は栄養価が高く、その季節にいただくのが一番おいしいんです。例えば、春は春キャベツや新玉ねぎなどがありますが、生でも食べられるほど水分が多くみずみずしく甘味があり、少しだけ加熱するだけでシンプルに美味しい

ただけます。また、ビタミンCも豊富で、冬から春へ変わる時期の体をサポートしてくれます。

Q: 給食を通じて子どもたちに伝えたいことは?

田中さん: 季節関係なく一年中食材が揃い、食事の中での四季感が失われてきて、私たち大人も日々忙しく小さな季節の変化を忘れてしまいがちです。月に2回の「二十四節気」という節目を、給食のメニューを通して「いつもと違う」季節を感じていただくと嬉しいです。

Q: 読者へのメッセージをお願いします。

田中さん: お子さんとの通園時に鳥や植物を見て季節を感じたり、八百屋さんで旬野菜に目を向けたりして、お子さんと一緒にご家庭でも「二十四節気」や「旬のもの」をぜひ、おたのしみください。



春の行事紹介「こどもの日」

たまほいくえんでは、5月の「こどもの日」と11月の七五三に「たまっこ相撲」を開催しています。



新年度が始まり、保育園の生活にも少しずつ慣れてきた4月の終わりに、「こどもの日」のお祝いとして、たまっこ相撲春場所が開催されます。年長児はご家族の方より四股名をつけてもらいます。自分の名前や好きなもの、ご家族の思いが込められた四股名です。毎年個性豊かな四股名があり、四股名発表は毎年盛り上がります。相撲大会の3・4歳児はクラス対抗戦で行い、可愛いお相撲さんの取り組みは、とてもほんわかしています。5歳児は個人戦となり、白熱した取り組みは、とても見応えがあります。5歳児の優勝者(横綱)には手作りの兜が贈られます。



昭島市内の妊婦さん、未就園児を子育て中のみなさんへ イコロ昭和の森子育てコンテンツ

当法人では地域の子育て支援事業「くじらしま」を4園（多摩保育園、中神保育園、イコロ昭和の森、ミナパもくせいのもり）で実施しております。今回はイコロ昭和の森で取り組んでいる子育て支援事業の中から「たまごパーク・ひよこパーク」、「一時預かり保育」、「デイリーパーク」をご紹介します。

たまご（妊婦さん、0歳児）・ひよこパーク（0～2歳）

0～2歳の乳幼児が対象の親子が気軽に安心して過ごせる場所を提供しています。身体計測なども行っています。（年8回開催）



一時預かり保育

地域の子育て中のご家庭を対象に、保護者の就労があるかどうかに関わらず短時間就労や育児疲れのリフレッシュや冠婚葬祭等の保育を必要とするお子さんを一時的にお預かりしています。

- 保護者の就労に関わらず、どなたでも利用できます。
- 対象年齢は、0～未就園児です。
- 登録制となっておりますので、園見学と事前面談が必要になります。



デイリーパーク（園庭開放、体験保育）

親子で在園児と一緒に過ごし、どんな生活や遊びをしているのかを体験することができます。自分のお子さんと同じくらいの年齢のお子さんが、どうやって遊んだり、ご飯を食べたり、身の回りのことをしたりしているのか、是非、園内の活動に参加してみてください。また、安全で広大な森の園庭を開放し、親子で楽しく遊べる場所を提供しています。

- 体験保育 10:00～11:00
- 園庭開放 10:00～12:00



お申込方法やその他のお問い合わせについては各園（連絡先は裏表紙参照）までご連絡ください

ごあんない

こども誰でも 通園制度について

全ての子どもの育ちを応援し、子育て家庭に対して多様な働き方やライフスタイルにかかわらずの形で支援を強化するため、時間単位で柔軟にこども園を利用することが出来ます。子どもに家庭とは違う体験をさせたいと考えている方は、ぜひご利用ください。

- 場所：イコロ昭和の森／ミナパもくせいのもり（6月から開始）
- 対象：昭島市在住／0歳6か月～2歳児クラス／幼稚園・保育施設等に在籍していない子ども／1人につき月34時間まで
- 利用料：無償（給食費は別途負担）
- 利用方法：①認定申請手続き②事前面談③利用予約④利用開始

利用登録の申し込み・実施施設等の詳細は、昭島市公式ホームページをご覧ください。



二十四節気レストラン

たまほいくえんでは、4月から「二十四節気レストラン」を始めます！たまほいくえんで提供される二十四節気のお話を聞いたり、お食事をご試食いただけます。（要予約1回限定3食・1食300円）※お子様用のご用意です。

二十四節気レストランのお申込やお問い合わせは「たまほいくえん（連絡先は裏表紙参照）」までご連絡ください。



あらまあ！

園のできごとを多摩育児会の保育士が4コマまんがでお伝えします！

