

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。

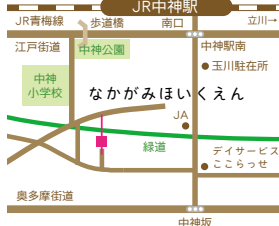
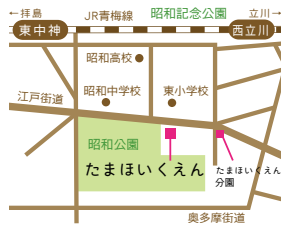
たまほいくえん

〒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



「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



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(お子さまの給食有。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。

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
ミナバもくせいのもりのこそだてコンテンツ	……06
二十四節気レストランのご案内	……07
ほいくの4コマ「おつきさまとママ」	……07

2026 SUMMER

7-9月



モンテッソーリ教育

夏をたのしむ 1・2・3

つくってみよう!

1 大きな筋肉を使って 全身を動かそう!

粗大運動とは、座る、立つ、歩く、走る、跳ぶなど、体幹や四肢（腕や脚）などの大きな筋肉を使って全身を動かす活動のことをいいます。乳幼児期における粗大運動とは、単なる“身体を動かす活動”ではなく、発達の土台そのものと考えられています。

粗大運動の 大切さ

1. 脳の発達と直結している
 - 空間把握
 - バランス感覚
 - 判断力
2. 自立への第一歩になる
 - 自分で移動する
 - 自分で取りに行く
 - 自分で環境と関わる
3. 意志と集中力を育てる
 - 段差を登る
 - ボールを追いかける
 「やりたい→試す→失敗→再挑戦」の繰り返し



0～3歳の時期は言葉よりも体験が中心となるため、

- 立てた
- 歩けた
- 登れた

といった成功体験が、自分への自信に繋がります。ご家庭でも「粗大運動の大切さ」を意識しながら、体を動かしてみてください。

2 夏野菜たっぷり! なすとズッキーニのピザトースト

夏野菜がおいしい季節にぴったり!今回は、なすとズッキーニを使ったピザトーストをご紹介します。チーズの風味で野菜も食べやすく、お子さんと一緒に旬の味覚を楽しめます。夏野菜たっぷりのピザトーストを、ぜひお試しください★

【材料】(2人分)

食パン(6枚切り)…2枚
 プチトマト…10個
 なす(小)…1本
 ズッキーニ(小)…1本
 プロセスチーズ…2枚
 オリーブオイル…大さじ1
 マヨネーズ…大さじ1
 こしょう…少々
 ケチャップ…適量 粉
 チーズ…適量

【作り方】

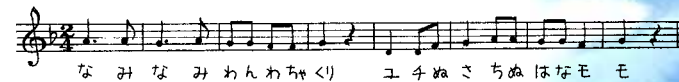
- ①プチトマトは半分に切り、なす、ズッキーニは薄切りにする
- ②なす、ズッキーニはオリーブオイルをかけて塩こしょうをふっておく
- ③食パンにマヨネーズを薄く塗り、チーズをのせたらケチャップをかける
- ④トマト、なす、ズッキーニを並べ、粉チーズをまぶし、トースターで10分程度焼く



3 子守歌にもおすすめ なみなみわんちゃくり

動画と解説: 坂野知恵(わらべうたうたい)
絵: さとうかげろう

『なみなみわんちゃくり(波波我んちゃくり)』は、心地よい沖縄のわらべうたです。「波よ、波よ、私をくすぐれ」という意味があるそうです。子守歌としてゆっくりとうたうのもおすすめです。



歌ってみると心は沖縄の海へ。ことばの響きや繰り返す心地よさを味わってください。歌いながら手をつないでちゃぶちゃぶしたり、波のように動いてみたり、遊び方も自由に広げていきましょう。



動画はこちら

夏を感じるわらべうた



		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2回〉イコロ昭和の森



春号から始まったこのシリーズでは、二十四節気※（にじゅうしせっき）になぞらえて、多摩育児会の保育園やこども園の食育についてご紹介。2回目は「イコロ昭和の森」の夏から秋（小暑から秋分）までの、二十四節気の給食の取り組みをお伝えいたします。

●小暑（しょうしょ）

梅雨が明け、暑さが本格的になる頃。蝉が鳴く声や蓮が開花。

●大暑（たいしょ）

一年でもっとも暑さが厳しく感じられる頃。桐や白粉花などが盛り

●立秋（りっしゅう）

秋の気配が少しずつ感じられる頃。季節の挨拶も「残暑見舞い」に。

●処暑（しよしょ）

夏の暑さが和らぎ、鈴虫の声が聞こえ、稲穂が色づき始めます。

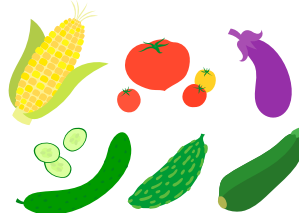
●白露（はくろ）

草花に朝露が付き白い粒のように光って見える頃。秋が深まります。

●秋分（しゅうぶん）

昼と夜の長さが同じになる頃。お彼岸が終わると秋の気候へ。

※二十四節気とは、今でも立春、春分、夏至など、季節を表す言葉です。1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたもので、「節（せつ）または節気（せつき）」と「気（中（ちゅう）または中気（ちゅうき）とも呼ばれる）」が交互にあります。太陽太陽暦（旧暦）の間月を設ける基準となっており、中気のない月を閏月としていました。二十四節気は、その年によって1日程前後することがあります。



夏が旬の食材

とうもろこし トマト ナス
きゅうり ゴーヤ スズキーニ
アジ 鮎 スイカ メロン



夏の旬の食材は、水分が多く、栄養価が高く、暑さ対策や夏バテ防止に役立つものが多いです。野菜や果物は生で食べても加熱しても美味しく、魚介類は刺身や焼き物、煮物など多彩な調理法で楽しめます。旬の時期に収穫された食材を選ぶことで、味も栄養も最大限に活かせます。



野菜の日メニュー

- 夏野菜の南蛮丼
- きゅうりの中華あえ
- 味噌汁（南瓜、おくら）
- スイカ

8月31日は野菜の日。「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8（ヤ）3（サ）1（イ）」の語呂合わせから制定された記念日です。この日は、二十四節気の野菜も紹介しました。8月は、暑さから加熱料理を避け、煮物料理などが減る為、一年の中で最も野菜の摂取が低い月です。イコロ昭和の森では、8月31日に『野菜を好きになって欲しい』というねらいのもと、園全体で野菜の観察や料理、スタンプなどを楽しみました。

栄養士の杉山明子さん（レオック）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。

杉山さん（写真左）:

子どもたちや保護者のみなさんが喜んでいただけることが第一。「おいしく食べられたよ!」という言葉がいただくと嬉しいです。同じ食材でも調理法や作業工程を変えたり、苦手な食材をどうしたら食べてもらうことができるか、毎回工夫しています。

Q: 旬の食材を給食に取り入れている理由は?

杉山さん: たくさんの種類の旬野菜を取り入れることは、ご家庭ではなかなかできないかもしれませんが、園給食だからこそできることです。食育活動では、子どもは素直なので自分たちが収穫した野菜を給食で調理する前に、断面の形や種の大きさなどを見せると野菜に興味わき、

そのひと手間で食べ方も変わります。当園では、歳時記やイベントごとに海外のメニューや郷土料理を提供し、楽しい給食を心がけています。

Q: 給食を通じて子どもたちに伝えたいことは?

杉山さん: 「食べること」はとても大切です。「ひとくち食べてみよう」「ひとくち食べることができたから、次は食べたことがないものに挑戦してみよう」と、先生や保護者のひとことでお子さんの気持ちも変わります。「食べること」や「料理」に興味を持っ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。

杉山さん: ご家庭でも給食メニューを簡単に作れるカード（写真右）も配布していますので、ぜひお子さんと一緒に作ってお楽しみください。



夏の行事紹介「たなばた」

イコロ昭和の森では毎年7月に「七夕まつり」を行っています

子どもたちみんなで短冊に願い事を書き、笹飾りを作り玄関前に飾りました。「サッカーが上手になりたい」「アイドルになりたい」など、子どもたちの夢がたくさん詰まった短冊をいっぱい飾ります。





昭島市内の妊婦さん、未就園児を子育て中のみなさんへ

ミナバもくせいのもり子育てコンテンツ



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、ミナバもくせいのもり）で実施しております。今回はミナバもくせいのもりで取り組んでいる子育て支援事業の中から「こども誰でも通園制度『通称：誰通（だれつう）』」をご紹介します！

ミナバもくせいのもりで6月よりスタートした「誰通」

事前面談に始まり、初めは親子で園生活を体験していただき、お子さまだけの利用も始まっています！未就園児のお子さまが対象です。ぜひご利用ください。



■《0歳児クラス》

生後6か月からのお子さまをお預かりし、0歳児クラスのお部屋で、在園児のお子さまと一緒に専任の保育者が担当しながら過ごしています。

ご利用前の事前面談では、「広い空間でたくさん体を動かしてほしい」「他のお子さまと関わり、家庭とは異なる経験をしてほしい」といったご希望を多くいただきます。当園では、こうしたご要望にお応えできる環境を整えています。



■《1歳児・2歳児クラス》

1歳児・2歳児の異年齢合同クラスです。モンテッソーリ教育を基本とした整えられたお部屋の中で、在園児のお子さまと一緒に、専任の保育者が見守りながら過ごしています。

事前面談では、「年齢の近いお友だちとの関わりを通して社会性を育ててほしい」というご希望を多くいただきます。お子さま同士の間わりを大切にしながら、社会性や協調性を育む教育保育環境を当園では整えています。



ご利用方法や誰通について詳しくは右の詳細リンク先よりご確認ください。また、内容をご確認後、お申し込みください。



だれつうについて詳しくはこちら



利用方法について詳しくはこちら



水辺遊びにはライフジャケットを！

—安心・安全で楽しい夏の思い出をつくるために—

これからの季節、海や川で遊ぶ機会が増えてきます。楽しい時間を安心して過ごすためには、事前の安全対策が欠かせません。特に子どもは予想外の行動をとることがあり、わずかな時間でも事故につながる可能性があります。ライフジャケットは、もしもの時に命を守る大切な備えです。

ライフジャケット貸し出し中

法人でライフジャケットの貸し出しを行っています。お出かけの際はぜひご利用いただき、安全に楽しい夏の思い出をつくってください。お申込みは各園にご連絡ください（連絡先裏面参照）。



旬の食材を美味しくいただく

二十四節気 レストランのご案内



たまほいくえんでは、季節の移り変わりを感じながら旬の食材を味わう「二十四節気メニュー」を給食に取り入れています。旬の食材のおいしさや季節のお話、わらべうたを通して、子どもたちは日本の四季に親しんでいます。

今年度は、その楽しさを地域の皆さまにも味わっていただけるよう「二十四節気レストラン」を開催しています。旬の食材を使ったお食事と、季節を感じるひとときをぜひお楽しみください。皆さまのご参加をお待ちしております。

- 場 所 たまほいくえん
- 対 象 未就学児親子 限定5組
- 参加費 500円
- 内 容 11:00 二十四節気のお話・わらべうた あそび など
- 11:30 お食事会
- 12:00 終了

開催日やお申し込みはこちら↓
※事前予約制です。



おつきさまとママ

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！

