



子育て世代包括支援センター「ハっこ」

親子でできる「運動遊び」

秋といえば、食事、読書、芸術に運動、何をするにも心地の良い季節です。今回は運動をクローズアップ。お子さんとの運動遊びをご紹介します。

☆ゆらゆら振り子（5か月）

パパ・ママの膝や太ももに向き合ってお子さんを乗せてゆらゆら。さらに月齢が進んだ子は、反対を向かせて「バスに乗って」などの音楽に合わせて行うと楽しさアップ！

☆びんびんジャンプ（1歳）

お子さんと向かい合って両手をつなぎます。パパ・ママは、腰をかがめて「ジャンプ」と

言いながら弾ませます。必ず両手を持ち脱臼に配慮しながら行ってください。「いち、にの、さくん」とリズムを付けて楽しんでください。

☆ロボット歩き（1歳半）

お子さんをパパ・ママの足の甲に乗せます。お子さんの両手を持って乗せたまま歩きます。



分でバランスをとってもらいましょう。後退、横歩き、歩幅やスピードを調整しバリエーションを持たせてみてください。

☆すもう遊び（2歳）

みなさんご存知のおすもう遊び。定番の遊び方にアレンジを加えてみましょう。パパ・ママだけケンケンをしたり、パパ・ママは膝立ちになり腕を後ろに組んでお腹で押し合ったり背中合わせになつてお尻ずもうをしたり。実況中継をつける盛り上がりですね。



4つご紹介しましたがまだまだふれあい遊びはたくさんあります。さまざまな運動機能を育むことが出来ます。さらに、親子で触れ合うスキンシップにより「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」や「愛情ホルモン」と呼ばれる「オキシトシン」の分泌が促されます。お子さんだけでなく触れ合うパパ・ママにも良い効果があります（詳細は割愛させていただきますが興味のある方は一度検索してみてください）。親子の運動遊びでハッピーな秋を！

（協力・幼児活動研究会
（五霞幼稚園・保育園子育て支援センター）

食改さんによる

健康レシピ

Vol.17

豆乳かぼちゃプリン



材料【3個分】

かぼちゃ 200g
無調整豆乳 300ml
さとう 大さじ2
米粉 大さじ2
メープルシロップ 適量（お好みで）

作り方

- ①かぼちゃは、種とワタを取除き、一口大に切る。
耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ（600W）で5分程度加熱する。かぼちゃがやわらかくなったら、皮を取除く。
- ②①のかぼちゃ・豆乳・さとう・米粉をフードプロセッサーに入れ、よく混ぜる。
- ③②を鍋に移し、中火で加熱をする。焦げ付かないようにかき混ぜながら、とろみがつき、ふつふつしてくるまで加熱する。
- ④③を容器に移し、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
食べるときは、お好みでメープルシロップをかける。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	166kcal	5.3g	2.3g	31.2g	0g

ポイント

たまご・牛乳・小麦粉を使っていない、やさしい甘さのデザートです。
かぼちゃは、緑黄色野菜の一つで、体の中でビタミンAに変わる「βカロテン」がたくさん含まれています。ビタミンAは、粘膜や皮膚の健康を守る働きがあります。そのほか、高血圧予防に役立つ「カリウム」、抗酸化作用の期待できる「ビタミンC」「ビタミンE」、お腹の調子をととのえる「食物繊維」なども含まれます。かぼちゃに含まれる栄養素は、免疫力アップにも効果があります。少しずつ深まる秋に、かぼちゃを食べてほっこりすごしてみたいかがでしょう。