



# そとであそぼう!



10がつにはいり、すすしくなってきましたね。

きょうはどんな そとあそび をしたのかな? おうちのなかで ゲームばかりしていないかな? あきになると どんぐりなどのきののみや いちょうやもみじなど いろいろなものをみつけることができるよ。そとにでて さがしにいてみよう!

## なぜ そとあそびがだいじなの?

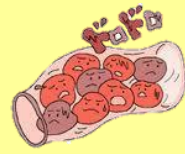
〇印でかこってみよう!

クイズ☆ そとあそびをすると、からだにどんなことがおこるかな?

みほん



- ①ほねがつよくなる
- ②きんにくがつくられる
- ③太りやすくなる
- ④よく寝られる



- ⑤かぜをひきにくくなる
- ⑥血のめぐりがわるくなる
- ⑦おなかがすく
- ⑧こころがモヤモヤする

## 保護者の方へ

幼児期に運動することは、多様な動きを身につけることができるだけでなく、運動の習慣ができた、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだり、生涯にわたって健康を維持し、豊かな人生を送るための基礎づくりとなります。幼児期の運動では、サッカーや体操教室などの特別なスポーツやひとつのことに集中するのではなく、**様々な動きをすることが大事です!**そとであそぶことも運動になります。

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、最近では外で遊ぶ子どもたちが減り、昭和60年ごろから体力・運動能力の劣った子どもが増えています。肥満の子ども、転倒しやすい子ども、骨折しやすい子どもが増えている原因のひとつと言えるでしょう。

文部科学省が策定した「幼児期運動指針」では、幼児は**毎日合計60分以上、楽しく体を動かすこと**が推奨されています。幼稚園、保育所に限らず、家庭や地域での活動も大切です。

子どもたちが外で遊ぶには、子どもたち自らが体を動かす楽しさや心地よさを実感できるような、環境づくりが望まれます。休みの日に山登りやサイクリングなど、子どもたちと一緒に体を動かすのはいかがでしょう。子どもだけでなく、保護者の方の運動不足解消や、ストレス解消になるかもしれません。

## そとであそんでおなかがすいたら?

からだをうごかしておなかがすいたら、えいようほきゅうのチャンス! みんなならどっちを食べる?



おにぎり



ハンバーガー



やさいホットケーキ



ポテトチップス  
スナック菓子

ハンバーガーには、エネルギーがとてもおおくふくまれるから たべすぎになっちゃうよ。



やさいにはえいようがたくさん! スナック菓子には、油がたくさんはいているからちゅういだよ。

さとうなし



ぎゅうにゅう

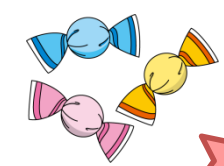


ジュース

さとうスティック10本\*



くだもの



あめ

えいようなし

ぎゅうにゅうには、ほねをつよくするカルシウムがいっぱい! ジュースには、さとうがたくさんはいているからちゅうい!!!

えいようたっぷり

くだものにはビタミンCがいっぱい! あめには、さとうがたくさん。ほかのえいようは、はいてないよ。

\*スティック1本=さとう3g としました。

## 材料

きのこたっぷり炊き込みご飯

- 米: 3合
- えのき: 1/2パック
- しめじ: 1パック
- にんじん: 2本
- しいたけ: 5枚
- 油揚げ: 1枚
- エリンギ: 1本
- 酒: 大3
- しょうゆ: 大3
- 塩: 小2/3
- ほんだし: 小2



1. 米は洗い、3合の線より少し少なめの水(調味料分を除いた量)に1時間以上浸しておく。
2. しめじは石づきを落とし、しいたけは軸を除いて小さく切る。
3. エリンギ、えのきは小さく切る。
4. にんじんは皮をむいてみじん切りや輪切りにし、もみじ、いちょうの型に抜く。
5. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから小さく切る。
6. 1.に2.~5.の具をのせ(油揚げからのせる)、Aを加えて炊く。

たくさん作っておいておにぎりにしておやつにたべてもいいね!