



からだをうごかさう

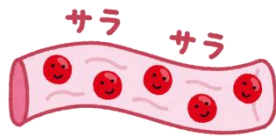
なつやすみは、なにをしてあそんだのかな？
まだまだあついけど、げんきにそとであそぼう！



からだをうごかすと
いいことがいっぱい！



きんにくをつくる



ちが サラサラになる



ごはんがおいしい



ほねが つよくなる



かぜを ひきにくくなる



よくねむれる



ともだちができる

クイズ

そとあそびのときは どうする？

せいかいに〇してね！



①しっかり ごはんをたべる

②ぼうしをかぶる



③ゲームをもっていく

④ジュースをのむ

⑤いえにかえたらてをあらう



⑥おちゃ、おみずをのむ

⑦しんどいときでもあそぶ



☆かぼちゃのおつきみだんご☆

材料 (約20個)
かぼちゃ 100g
白玉粉 100g
水 50~100cc

お好みで、きなこや
黒蜜、あんこといっしょに
食べてね！



作り方

1. かぼちゃを丸ごとラップで包み電子レンジで約2分加熱する
2. 柔らかくなったら種と皮を取り、フォークでつぶして冷ます
3. 白玉粉の2/3量にかぼちゃを加えて、手でこねる
4. 水を少しずつ加えながら耳たぶの柔らかさまでこねる
5. 残りの白玉粉にも水を加えながらこねる
6. 一口大に丸めて、真ん中を少しへこませて、沸騰したたっぷりのお湯でゆでる
7. 浮いてきたら、さらに2分程ゆでてから冷水にとる



いこふてふたふいりてふろ `ろてふろていりてふ
⑨⑨②① いりてふろていりてふ

○保護者の方へ○

運動には、筋肉や体力をつけたり、骨を強くする効果があります。
将来、生活習慣病を防ぎ健康な生活をおくるために、幼児期から
運動習慣をつけ、体を強くすることはとても大切です。

文部科学省によると、昭和60年代から子どもの体力・運動能力が
長期的に低下の一途をたどっており、小学校では疲労を訴える
子どもが増えています。原因の1つとして、外遊びやスポーツをする
時間が減っていることが考えられます。

また、外で遊ぶことは何事にも積極的に取り組む意欲や感性、
知性を育み、多くの友達と遊ぶことが協調性やコミュニケーション
能力といった社会性を養うなど、豊かな人生を送るための基盤
づくりとなります。

文部科学省の「幼児期運動指針」では、**様々な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
望ましい**とされています。お子様とのコミュニケーションを兼ねて、休みの日は公園へ行く時間などを作って
みることも良いかもしれません。

