

すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。

体幹を鍛えよう

寒さで背中が丸くなりがちな時季。朝の会での5分間、遊びながら体幹を鍛えています。「♪こ～んなポーズ、できるかな？」と投げかけると、一生懸命動きをまねる子どもたち。最初はヨロヨロと体が揺れていましたが、毎日繰り返すことで、ピタッと止まれるようになってきました。これからも習慣にしていきたいと思います。



雑巾絞れるかな？

大掃除に欠かせない雑巾掛け。水が絞れていなくてビチャビチャだと、床を拭いたときに危ないですね。雑巾には絞り方があります。ご家庭でもぜひやってみてくださいね。

- ①雑巾を縦にして、利き手を上、もう一方の手を下に持つ。 ②脇を閉めて、手首を内側に絞り込む。

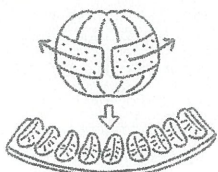


ミカンで楽しもう

ミカンの楽しいむき方を紹介します。

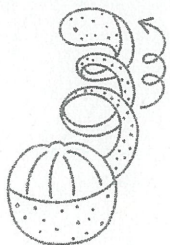
①イモムシむき

上(ヘタ)と下の皮をむき、一か所を割って横に広げよう。



②ヘビむき

ヘタから下へ渦巻き状に皮をむこう。ちぎれないようにむけるかな？



脂がプリプリ 寒魚

本マグロ、タラ、ブリなどが旬を迎えます。それらの魚は、冬の寒さから身を守るため体内に脂質をためるので、脂がのってよりおいしくなるそうです。魚が苦手な子どもには調理法を工夫してみたいはいかがでしょうか。「揚げる」と臭みが減り、「煮る」と小骨が柔らかくなって食べやすくなりますよ。



本の紹介

「こどもべやのよる」

文・絵: 出久根 育 出版社: 岩波書店

こどもべやに夜がきました。おきているのは、いっちゃんだけ。まっくろの夜に飲みこまれないよう、ふとんをすっぽりかぶって息をひそめますが…。

表題作と、「てんしちゃん」と、「おとなはたちいきんし」の、ドキドキたのしい夜の3つのおはなしが収録されています。

