



おうちで あそぼう

ゴールデンウィーク
G.Wも
げんきに
過ごそう



おうちで過ごす時間の
あそびのアイデアやヒントを
ご紹介します。

お子さまと楽しませよう～!!

2022.5

てあらい名人にチャレンジ!

6つのポーズをおぼえよう

1 おねがいのポーズ

2 かめのポーズ

3 おやまのポーズ

4 おおがめのポーズ

5 バイクのポーズ

6 つかまえたのポーズ

せっけんをつかいましょう

4/28			

← ちいさなマスには
ひにちを かいてもらおう

← じゃうすにてがあらえたら
おうちのひとに しるしをもらってね。
(おおきなマスに 😊 などのしるしを
おねがいします)

♥ おうちのひとと いっしょに
てあらいめいじんになろう!!

せっけん せんたくあそび



小さなハンカチや
タオルを おせんたくして
めましょう

せっけんがちいさくなる様子や
おせんたくをほすなどの
経験あそびで
いろいろな発見にであえます!

みずを使う
あそびには
必ず大人が
付き添って
(だい)

ちやれんじびんご

三品食品群 たべるんじやー を
みて. いちにちに たべた
たべものに ○ をかこう!!

おうちのひとと いっしょに
びんごにちやれんじ!
いくつ できるかな?

三色食品群

たべるんじゃー

まねやからだをつくるたべもの

あか
ほくは **赤グループ**のちがらくん!!

ほしらもと
ほくえん
こども栄養学
オリジナル
キャラクターです。



血や筋肉になって
身体を大きくし
力も強くなるんだ!



からだをうごかすちからになる たべもの

あき
ほくは **黄グループ**の
えねるちめん!

たくさん
運動したり
元気が強くなるための
エネルギーになるよ。



びょうきに かかりにくくなるたべもの

あき
ほくは
みどり **緑グループ**の
まもるちめん!

バイ菌や
病気から
身体を
守るよ!



赤・黄・緑のグループを
バランスよく食べて
丈夫な身体をつくりましょう

ちやれんじびんご

三色食品群

たべるんじやーをみてちやれんじしてね

～ あそびかた～

いちにち(あせ・ひる・ばん)に たべたものに
○をかこう! たて、よこ、たななめ どれでも
いちれつそろったら「びんご!!」だよ。



いくつ「びんご」できるかな?



ちやれんじびんご

三色食品群

たべるんじやーをみてちやれんじしてね

～ あそびかた～

いちにち(あせ・ひる・ばん)に たべたものに
○をかこう! たて、よこ、たななめ どれでも
いちれつそろったら「びんご」だよ。



いくつ「びんご」できるかな?



ちやれんじびんご

三色食品群

たべるんじやーをみてちやれんじしてね

～ あそびかた～

いちにち(あせ・ひる・ばん)に たべたものに
○をかこう! たて、よこ、たななめ どれでも
いちれつそろったら「びんご」だよ。



いくつ「びんご」できるかな?



ちやれんじびんご

三色食品群

たべるんじやーをみてちやれんじしてね

～ あそびかた～

いちにち(あせ・ひる・ばん)に たべたものに
○をかこう! たて、よこ、たななめ どれでも
いちれつそろったら「びんご」だよ。



いくつ「びんご」できるかな?

