

あんぜんだより

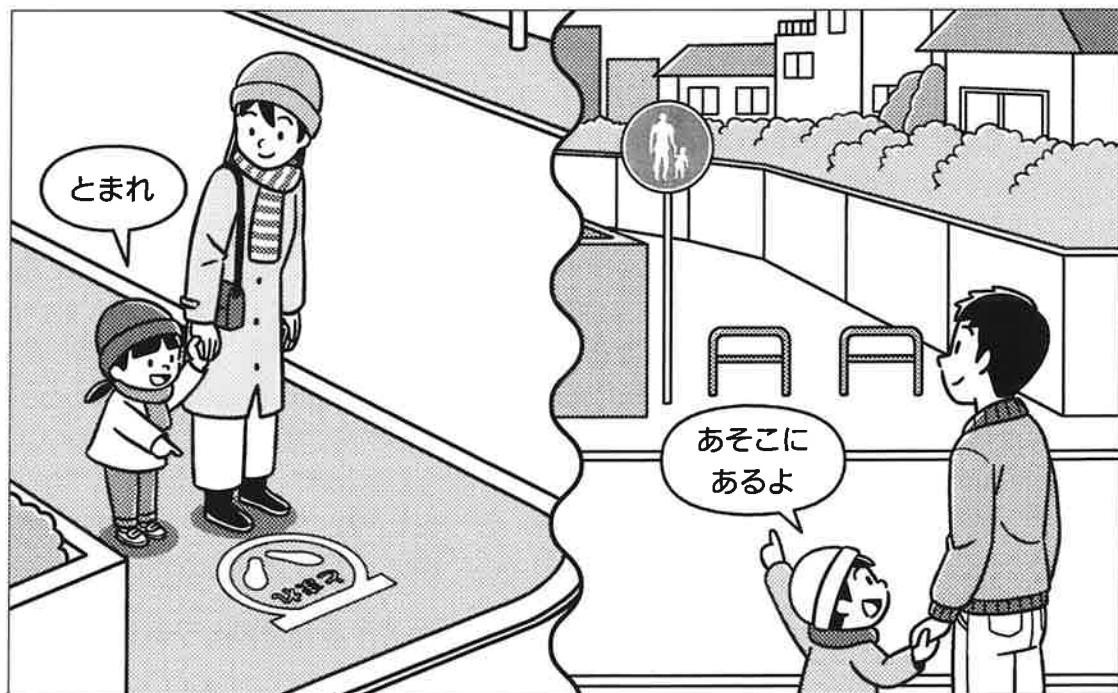
監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



歩行者を守る道路標識の意味を 覚えて安全に歩きましょう

立春を迎え、暦の上では春が始まりました。まだまだ寒い日が続きますが、これから次第に暖くなるにつれて、外出の機会も増えてくることでしょう。道路標識の中には、歩行者を守るためのものがありますので、しっかり覚えて安全に歩きましょう。

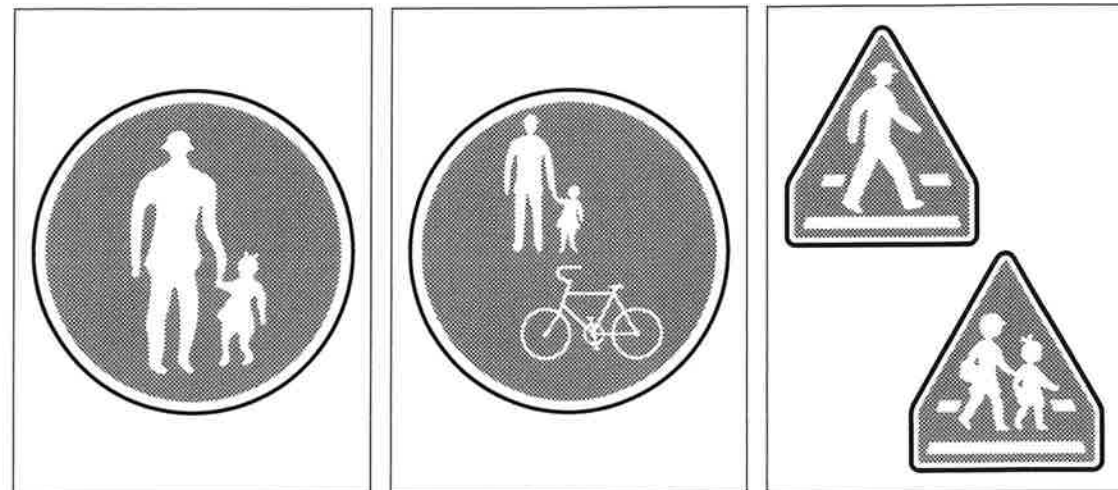
どうろの ひょうしきを さがそう



みちを あるいて いると いろいろな ひょうしきが あるね。みんなが あんぜんにあるけるための ひょうしきも あるよ。どんな ものが あるのか さがして いみをおぼえて おこう。

保護者の方へ 年長クラスの子もたちは、4月からは小学1年生になり、通学時や友だちと遊びに行く時など、子どもだけで行動する機会が増えてきます。今のうちに親子で近所を散歩しながら、どこにどんな標識があるのか、どういう意味があり、気をつけることは何かを、しっかり身につけられるようにしましょう。

みちに たって いる ひょうしき

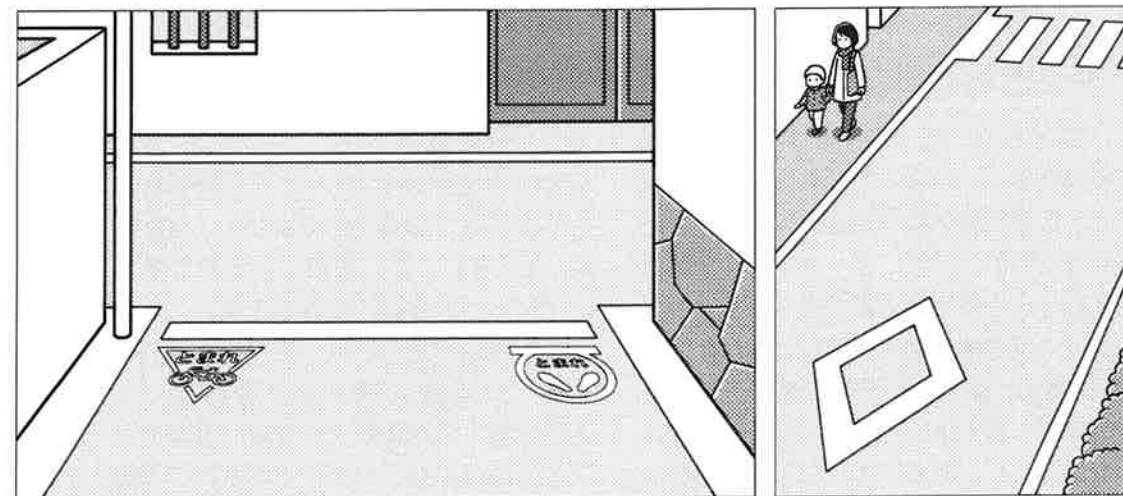


あるいて いる ひと だけが とおる ことのできる みち。

あるく ひとと じてんしゃだけが とおれる みち。

おうだんほどうが あると つたえる ひょうしき。

みちに かいて ある めじるし



まわりが みえにくい まがりかどの ところにあるよ。かならず とまって あんぜんを たしかめてから すすもう。しんごうの ない おうだんほどうが ちかくにあるよ。

保護者の方へ 日頃から保護者の皆さんが道路標識を意識し、安全に歩くためのルールを守る姿を見せることで、子どもたちの良い手本となるようにしましょう。

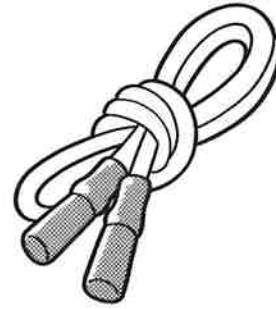
3月号では「防犯ブザーの扱いかた」について取り上げます。

ほけんニュース

チャレンジ

なわとび

なわとびは「両足をそろえる(閉じる)力」、「両足をそろえた状態で上方へとび上がる力」、「回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力」、「両腕でなわを回転させる力」が必要です。



「両足をそろえてとぶ力」がアップ! カンガルーとび

- ①両足はそろえてひざを軽く曲げ、手はカンガルーのように体の前で曲げます。
- ②①の状態から、かかとを上げて、つま先だけで小さくとびます。
- ③①と②をくり返して、とびながら前に進んでいきます。



できない時は 子どもの両ひざの間に、ハンカチなどをはさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。

「タイミングを見てとぶ力」がアップ! 足切り

- ①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
- ②なわを地面すれすれに左右に動かし、徐々にスピードを上げて子どもがとびます。

注意点 なわを強く動かすと、足になわが絡まり危険です。最初は合図して、ゆっくり回しましょう。



なわとびをする前に確認すること

- 服装** 動きやすい服装を心がけます。動いて体が温まったら、上着を脱いで体温調節をしましょう。
- 長さ** なわを両手で持ち、なわの真ん中を足で踏みます。持ち手が胸の高さにくるくらいがちょうどよい長さです。
- にぎり方** イラストのように軽くにぎります。



「カンガルーとび」や「足切り」ができたなら「立ちとび」に挑戦



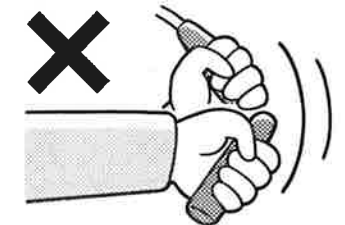
なわは体の後ろにして、両腕を上へ伸ばして「ばんざい」をします。

なわを前に回して、足元にきたらひざを曲げて、なわを止めます。

両足をそろえてとんで、なわをとびこえ、①に戻ります。

肩やひじを中心になわを回そう

おとなは、手首を使ってなわを回すことができますが、幼児は手首の関節が未熟なため、肩やひじを中心になわを回すように伝えてください。



監修 松本短期大学 理事・名誉教授 柳澤秋孝先生

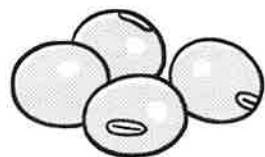
たのしくたべようニュース

いろいろな豆をもっと身近に食卓へ

世界各国では、いろいろな豆が栽培され、栄養豊富な食べ物として、食卓に上がっています。日本でも、大豆をはじめとして、小豆やいんげん豆など、いろいろな種類の豆が食べられています。豆は、たんぱく質や食物繊維などが豊富です。家庭でも、ぜひ、いろいろな豆料理を味わってみてはいかがでしょうか。

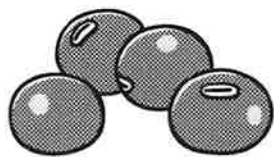
大豆 さまざまな色があり、もっとも食べられています

黄大豆



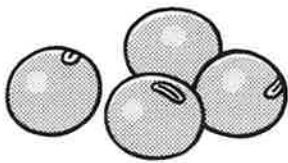
黄大豆は、世界でもたくさん栽培されています。納豆や豆腐、みそなどの大豆製品には、おもに黄大豆が使われています。

黒大豆



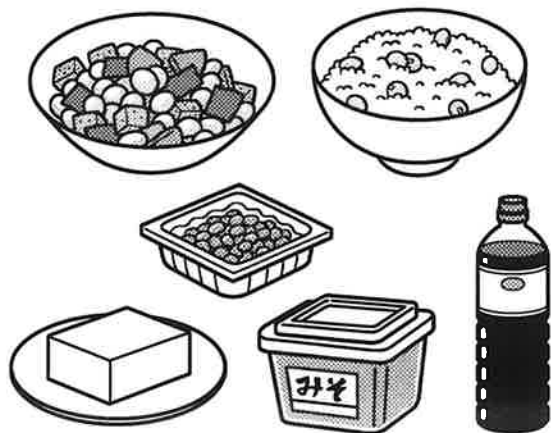
黒大豆は、黒い皮をしていて、アントシアニンが多く含まれています。煮豆は、黒豆と呼ばれ、正月のおせち料理に欠かせません。

青大豆



青大豆は緑色をした大豆です。熟しても、黄色にはなりません。甘みが強く、豆菓子やきな粉などに加工されています。

いろいろな大豆料理や大豆製品があります



大豆を使った料理は、たくさんあります。五目豆や大豆を炊き込んだ豆ごはんのほか、「しもつかれ」などのような郷土料理にも多く見られます。

また、豆腐、きな粉、納豆、みそ、しょうゆなどの大豆製品も数多くあり、えだまめは、未熟なうちに収穫した大豆です。

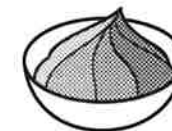
このように大豆は、日本人の食生活に欠かせない身近な食品といえます。

小豆 行事や儀式に欠かせません



小豆は、赤飯や小豆がゆ、あんの材料に使われ、行事や儀式などに欠かすことができない豆です。特色ある赤色は、魔よけなどの力があると信じられ、行事や儀式に使われてきました。

小豆を使った加工食品



あんやおしるこ(ぜんざい)など、和菓子の材料として欠かせません。ちなみに、豆と砂糖を合わせる調理法は、日本を含むアジア圏しか見られないそうです。



いんげん豆 さまざまな品種があります



金時豆

金時豆は生産量が多く、赤いんげんとも呼ばれます。



うずら豆

模様が鳥のウズラの卵に似ていることから、うずら豆と呼ばれます。



虎豆

豆のへその周りに虎のような模様があります。

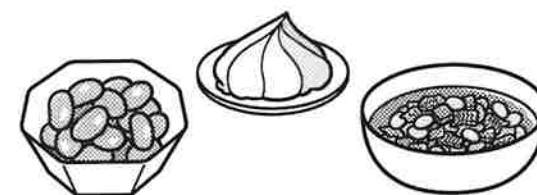


白いんげん

大福豆や手亡など、色の白い豆の総称として白いんげんと呼ばれます。

いんげん豆を使った料理

いんげん豆は、煮豆やスープ、煮込み料理などに使われます。また、白いんげんは、白あんや甘納豆などに使われます。



2月3日は節分



2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分に豆まきをするのは、霊力があると信じられていた豆をまくことで、病気や災いを追いはらうという意味があります。

わくわくはっけんニュース

折れたり短くなったりしたクレヨンを 電子レンジで再生しよう

子どもたちに身近な画材のクレヨンですが、楽しくお絵描きに使ううちに、折れたり短くなったりしてしまうものです。「もう使えない」と捨ててしまう前に、もう一度使える状態に再生してみませんか。

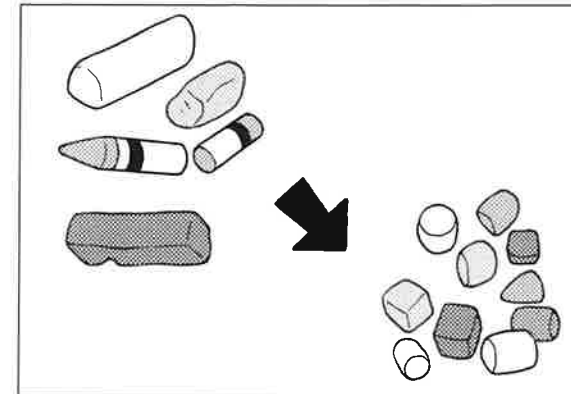
でんしレンジで いろいろな かたちの クレヨンを つくろう



おれたり みじかくなったりしたクレヨンをとって おいて
いろいろな かたちの クレヨンを つくって みよう。

保護者の方へ クレヨンの原材料はロウ(パラフィン)と顔料です。製品によっても異なりますが、だいたい50℃から70℃くらいでとけます。湯煎でも可能ですが、今回は手軽にできるように、電子レンジを使ってみました。子どもがやけどをしないように必ず大人が付き添い、危険な工程は大人が行ってください。

おとなのひとと いっしょに つくろう



おれたり みじかくなったりしたクレヨンをちいさくきる。

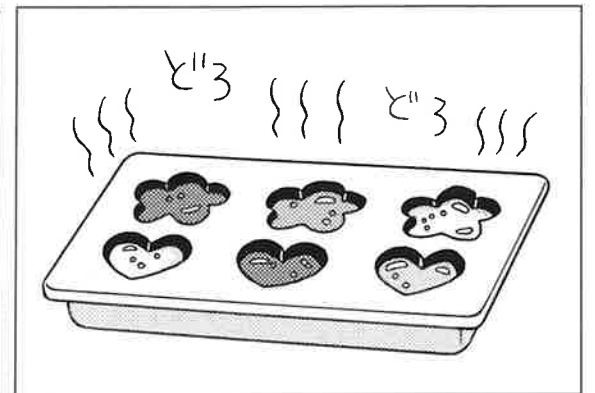


こまかくしたクレヨンをシリコンがたにつめる。



・5分くらいから始め、様子を見ながら温めてください。

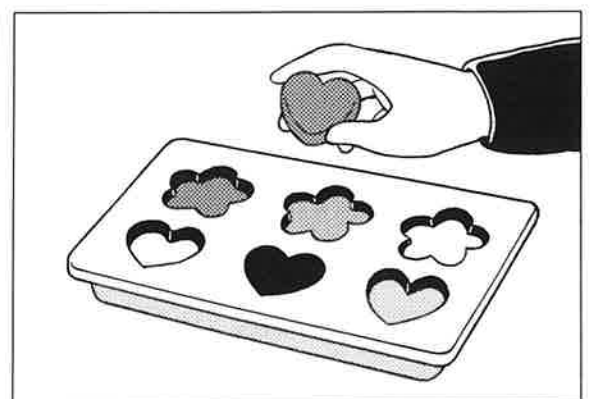
おとなのひとにでんしレンジであたためてもらう。



どろどろにとけるよ。とてもあついからさわらないでね。



いちにちかけてゆっくりひやしカチカチにかためる。



かたまったらかたからはずしてできあがり。