

祝 90号

マスクをしたフットくん・グルメちゃんをさがせ!!

どこにいるかがして○をつけてみよう。
何人いるか教えてね。

前回のクイズの答えです

多数の正解者の中から抽選の結果、15名の方にプレゼントを贈りました。

結果、子どもたちに一番人気のマンガは「鬼滅の刃」でした。

クイズのこたえ

90号はどうだったかな? ほけっとをよんでよかったところをおしえてね。

イラストコーナー

イラストを描くときは色をぬったリペんで描いたりしてね。学校名・学年・名前を忘れないで書いてね。

(小・中学校 年 / 保育園・幼稚園)
(名前 男・女)

たくさんのイラストありがとう

下村 あおなさん

中下 じょうたろうさん

大澤 ほのかさん

いとう ゆうがさん

中下 うたはさん

中がみ 多みさん

上田 純也さん

新井 ゆいさん

西村 香凛さん

おく村 ななみさん

兼氏 唯さん

森 一晟さん

平岡 侑花さん

宮道 華希さん

作って・遊んで・学ぼう

親子で楽しく料理を作ってみよう

～栄養士さんからおすすめレシピを聞きました～

かぼちゃ入りマシュマロゼリー

【1人分】
エネルギー：113kcal
カルシウム：50mg

材料(4人分)
マシュマロ 80g
牛乳 80ml
プレーンヨーグルト 80g
かぼちゃ 80g
みかん缶 8粒

作り方
① かぼちゃは皮とわた、種を除き、小さく切り、ゆでるか耐熱容器に入れて電子レンジで加熱して火を通す。
② やわらかくなったら熱いうちにつぶす。
③ 鍋に牛乳とマシュマロを入れて加熱し、マシュマロを溶かす。あら熱をとり、ヨーグルトとマッシュしたかぼちゃを加えてよく混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
④ 固まったらみかん缶を上に乗せる。
★ マシュマロに使われているゼラチンで固まるゼリーです。かぼちゃの代わりにさつまいもでもよいですよ。

乳製品を使い、カルシウムたっぷりのおやつです。

ひじきと夏野菜のサラダ

【1人分】
エネルギー：52kcal
カルシウム：19mg

材料(4人分)
きゅうり 40g
ミニトマト 8個
ひじき缶 55g
コーン缶 40g
ツナ缶 40g

ドレッシング
酢 大さじ1
しょう油 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ1/2

作り方
① きゅうりは半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。
② ひじき、コーン、ツナは缶から出す。
③ ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、①、②を和える。
★ 缶詰を使用し、火を使わなくてもできるサラダです。缶のふたなどで手を切らないように気をつけて作りましょう。

レシピ提供：御嵩町食生活改善推進協議会

家族で本を読んでみよう

～中山道みかけ館でおすすりの本を聞きました～

幼児

「バンダなりきりたいそう」
いりやまさとし 作
講談社

チュウリップ・バナナ・ひこうき
何かないきるってのいいね。
さあ、絵本を見ながら体を動かそう。

「もいもい」
市原 淳 作
開一夫 監修

ディスカヴァー・トゥエンティーン刊
この絵本をあかちゃんに見せると
ビックリ泣く子も見つめる圧倒的な
注目度のキャラクターの絵本です。

低学年

「もうちょっと もうちょっと」
きむら ゆういち 文
高畠 純 絵
福音館書店

木登りできないコブタは、りんごが落ちてくるのをしと待ちました。
ついにりんごがボトン。驚んだのもつかの間の。りんごは穴のながにコロコロコロ、

「バンダ銭湯」
tupera tupera 作
絵本館

バンダ専用の銭湯があるのを知っていますか。
あなただけの知らないバンダの世界がここにあります。

中学年

「いぬのおしりのだいじけん」
ピーター・ベントリー 文
松岡 芽衣 絵
灰島 かり 訳
ほるぷ出版

犬たちはどうして道であつと、おしりをかきあうの? 世界中の犬が集まったあるパーティーの夜から始まるのです。

「ババのしごととはわるものです」
板橋 雅弘 作
松岡 尚令 絵
岩崎書店

ババの仕事を探べに行くとなんとわるものレズラーだった。
ずるいとはかりするババ。最後にはやられてしまうババ。でも...

高学年

「せいかいでいばつんつよい」
デビッド・マッキー 作
ながわ ちひろ 訳
光村教育図書

せいかいというのひびとをしあわせてするために世界中を征服したある大きな国の大統領のおはなし。

「すきになったら」
ヒグチ ユウコ 作
ブロンズ新社

すきになったら、しりたくなる。すきになったらいっしょに笑いたい。あなたの悲しみもしりたくなる。だっていっしょにいたいから。

中学生

「やくわとライオン」
テイラー・デュー 作・絵
柳田 邦男 訳
講談社

少年やくわは、一人前の戦士としての勇気をしめすためライオンを倒すに出かける。しかしそこで出会ったのは、溺死のライオンだった...

「ええところ」
くすのき しげのり 作
ふるしゅうようこ 絵
学研

あひちゃんは、青が低くて足もおそくて「100てんなんが1かいもつたことがない」「わたしってええところとつもないな」と、とちやんに言う...

大人

「ころばいのに」
ヨシタケ シンスケ 作
ブロンズ新社

イヤな気持ちで自分ではどうしようもないとしゃべり雨のようなもの。そんなときはね...

「さくらんぼ」
ヒグチ ユウコ 作
ブロンズ新社

イヤな気持ちで自分ではどうしようもないとしゃべり雨のようなもの。そんなときはね...

手作りおもちゃを作ってみよう

～児童館の先生に簡単に作れるおもちゃを聞きました～

ジャンプがえる

材料
● かみコップ 2つ
● 輪ゴム 2本
● はさみ
● かくもの

作り方
● かみコップにはさみで切りこみをいれる。
● 輪ゴムを2本絵の順にかける。

● べつのかみコップに絵をかき輪ゴムの上にさしこむ。

ストローゆみや

材料
● トイレットペーパーの芯 1つ
● ストロー 1本
● 輪ゴム 2本
● テープ
● キリ
● ティッシュ
● はさみ
● 飾り用テープ

作り方
● トイレットペーパーの芯にキリで穴をあけて、かんづさせる。ストローが通る太さになるまでボールペンで穴を大きくする。輪ゴムをかけ穴の下に1か所テープでとめる。
● ちぎったティッシュをストローに巻きつけて、輪ゴムでとめる。ストローのティッシュを巻いていない方を、はさみでV字に切りこみを入れ、輪ゴムをひっかけやすくする。

ほけっと

子どものあそびとまなびの情報誌

第90号
令和2年7月29日発行
編集・発行 みたけ町子どもセンター

笑顔 みんなで 学び合う たすけ合い 思いやる けんこうで みがき合う ～御嵩町教育委員会～

聞いてみよう 子どもの気持ち ～町内・小中学生の“コロナ”についてのアンケート～

Question 1 3月から5月のお休みをどのようにすごしたのかな?

アンケート総数 268
回答総数 314

16% 29% 7% 10% 15%

小学校 1～3年生

11% 21% 9% 22% 9%

小学校 4～6年生

18% 20% 9% 23% 19%

中学生

勉強・宿題
家族で活動(BBQ・遊びなど)
体力づくり
ゲーム
趣味(料理・読書など)
その他(手伝いなど)
(複数回答)

家族でいる時間が長くなり今までよりもっと関わりが深くなった

いつもより健康に気をつけて早起早起するように心がけた

運動不足にならないように散歩をしました

有名な文豪たちの小説を読みあさった

家族で久しぶりに人生ゲームやトランプをして楽しかった

自分の好きなこと好きな時間を増やすことができた

お菓子の料理のレパートリーが増やせた

ペットのお世話をしました

お母さんが仕事だったのでかわりに血洗いと洗濯物入れをしました

学校が始まった時に困らないように予習や復習をがんばりました

お菓子の料理のレパートリーが増やせた

ペットのお世話をしました

がんばったことは大量の宿題です

家族でバーベキューをしたよお肉がおいしかった!

自分の将来についてよく考えることができた

家でキャンプをしたよ

オンラインで友達とゲームをした

お菓子の料理のレパートリーが増やせた

ペットのお世話をしました

お母さんが仕事だったのでかわりに血洗いと洗濯物入れをしました

学校が始まった時に困らないように予習や復習をがんばりました

お菓子の料理のレパートリーが増やせた

ペットのお世話をしました

自転車や竹うまができるようになった

毎日なわとび100回がんばりました

お母さんが仕事だったのでかわりに血洗いと洗濯物入れをしました

学校が始まった時に困らないように予習や復習をがんばりました

お菓子の料理のレパートリーが増やせた

ペットのお世話をしました

お母さんが仕事だったのでかわりに血洗いと洗濯物入れをしました

学校が始まった時に困らないように予習や復習をがんばりました

お菓子の料理のレパートリーが増やせた

ペットのお世話をしました

みなさんの声がたくさん届きました。ご協力ありがとうございました。