

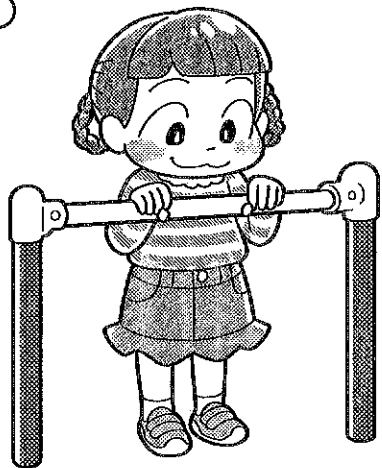
鉄棒遊びにチャレンジ!

鉄棒遊びをする時は、鉄棒をしっかり握って離さないようにすることが基本です。基本を守って、いろいろな鉄棒遊びにチャレンジしてみましょう。



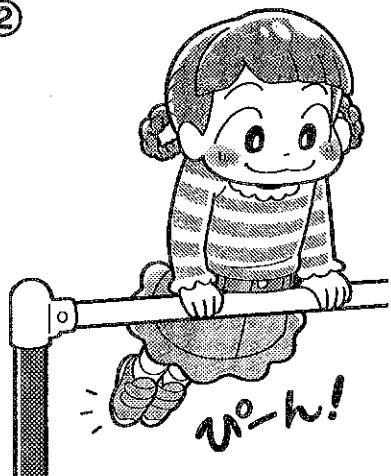
つばめさん

①



鉄棒をしっかり握ったら、両足で勢いよくジャンプして、跳び上がります。跳び上がった後、鉄棒におなかをのせます。

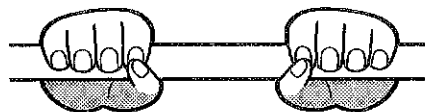
②



おなかを鉄棒にのせたら、ひじをまっすぐ伸ばして、あごを上げて前を見ます。つま先は後ろに伸ばします。

鉄棒の握り方

～順手～



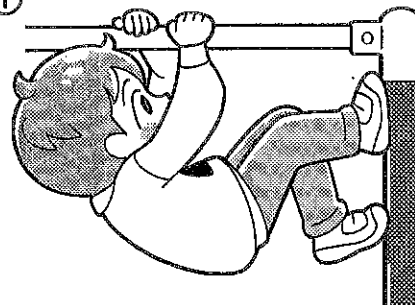
鉄棒を上から握ります。手の甲が上です。親指を鉄棒の下に回して、しっかりと握ります。「つばめさん」の場合は、ひじを伸ばすことで前の方に重心が移動するので、すべらないようにしっかりと握ります。

＜ななめ横から見た図＞



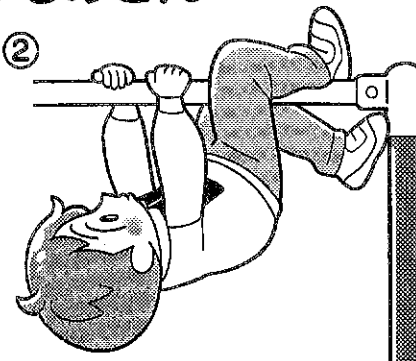
なまけものさん

①



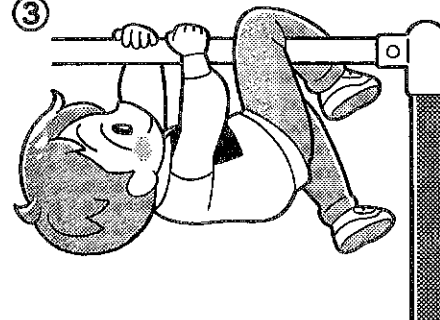
手の甲を上にしてしっかりと鉄棒を握り、柱に両足をかけて、登っていきます。

②



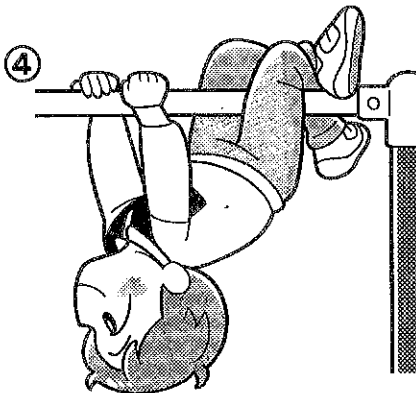
柱に登りきったら、片足を鉄棒に引っかけます。

③



ひざの裏側まで、しっかりと鉄棒に付けるようにします。

④



反対の足も鉄棒にかけたら、あごを上げて目線は、地面を見るようにします。

鉄棒の握り方

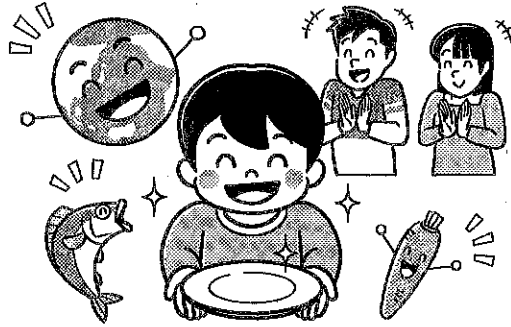
～親指を鉄棒の下に回さない握り方～

＜ななめ横から見た図＞



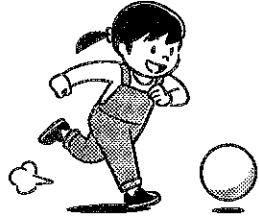
幼児は手が小さいため、鉄棒を順手で握れないことがあります。「なまけものさん」などのぶら下がる動きをさせる際に、順手ができない時には、無理にさせず、親指を鉄棒の下に回さない握り方をさせましょう。

食事をしっかり食べてもらうために



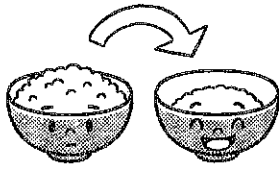
子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があつたりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時間におなかがよくよようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さずに食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

おなかをすかせる



早起き早寝で生活リズムをととのえ、おやつを減らしたり、外遊びをさせたりして、食事の時間に空腹になるようにしてください。

食べ切る工夫をする



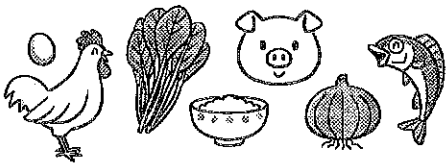
ふだんより少なめに盛りつけて食べ切れるようにして、もっと食べたがった時は、おかわりをさせるようにしましょうにします。

食べ物への興味を深める



苦手なものは、保護者がおいしそうに食べるようすを見せたり、少し食べたらほめたりするなど、工夫してみてください。

感謝の気持ちを持って残さず食べましょう



わたしたちの食事は、もとはすべて生きていた動物や植物です。命を食べることで、わたしたちは生きています。感謝をしていただくことを、子どもたちにも伝えてください。

「賞味」と「消費」何が違うの？ 2つの期限



賞味期限
スナック菓子・ペットボトル飲料・缶詰

「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。



消費期限
魚・肉・生菓子・弁当

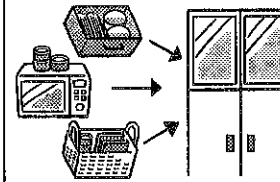
食品ロスを減らす 3つのポイント

家にある食品を確認して買い物へ



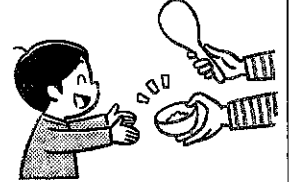
買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。

食品の収納場所は少なくして管理



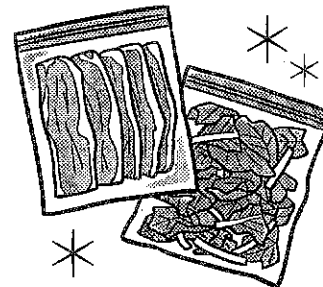
収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。

食べ切れる量を！残ったらアレンジ



つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら、別の料理にアレンジして食べ切ります。

冷凍保存で減らそう 食品ロス



肉・魚 使う分ごとに薄く平らにして、フリーザーバッグなどに入れて冷凍します。室温での解凍は菌が繁殖しやすいので、冷蔵庫で解凍します。

葉物野菜 こまつななどは、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍します。汁物や鍋物に利用できます。

きのこ 水で洗わずに、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。解凍せずに調理できます。

パン ひとつずつラップフィルムやアルミはくにくるみ、さらにフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍でも、凍ったままでも焼いて食べられます。