

かえってきたら「うがい」をしよう!

そとから かえったら、おうちと のどを ブクブクガラガラ うがいしましょう。

うがいのしかた

- ①みずを くちにふくむ
- ②すこしつよめに「ブクブク」と ゆすいで はきだす
- ③みずを くちにふくんで うえをむき、のどのおくて「ガラガラ」とうがいを はきだす。
- ④もういちど③をくりかえす。

15びょうほど つづけよう!

うがいは、インフルエンザのよぼうにも つながるよ。また、おともだちにうつさないためにも、かえってきたら わすれずに うがいをしよう!

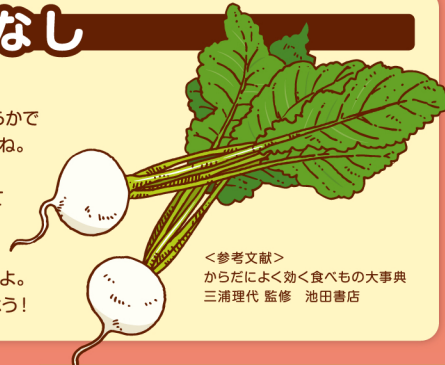


てあらいも わすれずに!

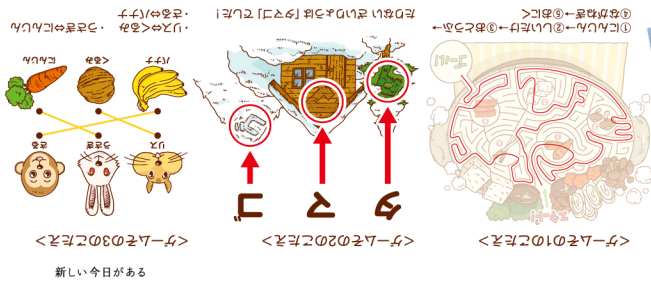
かぶのおはなし

かぶのはっぱは たべられるの?

さむい季節に ピッタリのやさしい といえは かぶ。しろくて、まるくて、やわらかで とってもおいしい やさいだけど、かぶには、なが〜い はっぱが ついているよね。この はっぱって どんな えいようがあるか 知っているかな? じつは・・・かぶのはっぱには「ビタミン」や「ミネラル」が たくさんふくまれているんだ。そしてなんと、しろい「ね」の ふぶんにくらべて はっぱのほうがいよいよ えいようが たくさん ふくまれているんだ。もちろん しろい「ね」にも しょうかを たすける「アミラーゼ」などの えいようが ふくまれているんだよ。さあ、ここのふゆは かぶを はっぱから しろい「ね」まで ぜんぶ たべてみよう!



<参考文献>
からだによく効く食べもの大事典
三浦理代 監修 池田書店



親と子をつなぐ コミュニケーションマガジン

セブン銀行協賛の「森の戦士 ポノロン」は、偶数月の15日に数量限定で以下のお店で無料配布しています。

- デニーズ ●セブン-イレブン
- ファミリー ●セブン銀行出張所

12/14(金)より「たべものポノロン」バックナンバー公開予定!
キッズgoo
ホームページ ▶ <http://kids.goo.ne.jp/bonolon/>



森の戦士
ポノロン
©NSP 2005, ©ポノロンといっしょ. 2007

ゲームその1

ぽかぽか!おなべ
きよだいめいろ



なべりょうりが ぴったりの きせつが やってきたよ!
みちの とちゅうで ざいりょうの なまえを こたえながら
ゴールを めざそう! なまえは こたえから えらんでね。

あつあつで
とって
おいしそうロン!

- こたえ
- おにく ●しいたけ
 - にんじん ●おとうふ
 - ながねぎ

スタート!



ゴール!

おなべは
やさいが たくさん
とれるワン!

おいしいおなべが
できました!
モリモリたべて
さむいふゆを げんきに
すこそう!

ゲームその2

おりょうり
ざいりょう
さがし

もんだい

きょうの ごはんは オムライス! でも、ざいりょうが ひとつ
たりないよ。したのえには、たりない ざいりょうの なまえが
「カタカナ」で かかっているんだ。さがしてみよう!

いまある
ざいりょう

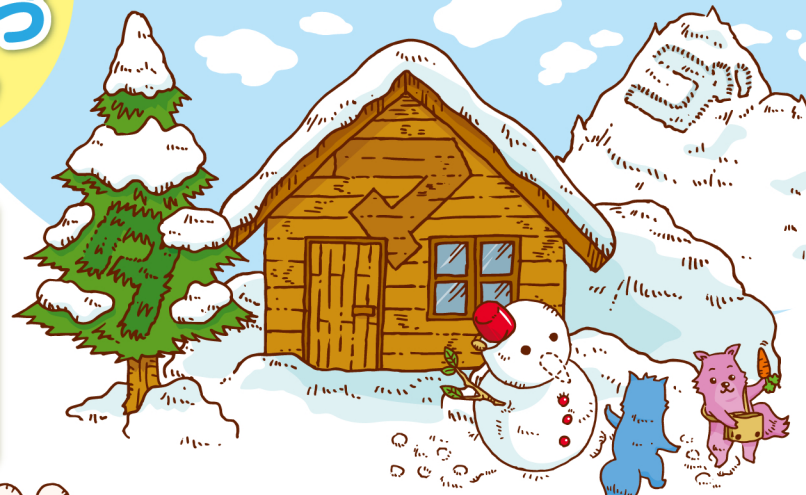


おにく

ケチャップ

たまねぎ

ごはん



ゲームその3

すきなたべもの
な〜んだ?



リス

うさぎ

さる

こたえ



バナナ

くるみ

にんじん

もんだい

「リス」・「うさぎ」・「さる」が
おなかを すかせて まっているよ。
だいごうぶつを えらんで あげよう!
こたえと せんで むすんでね。



※こたえは うらに かいてあるよ。