

「てあらい」をしっかりやろう！

そこから へたってきた ときや、しょくじのまえなど こまめに てあらいを しようね。

てあらいのしかた



ちゅうい 1 すいどうのせんをとめるときは、てくびや ひじで とめるか、ペーパータオルをつかって とめる。

ちゅうい 2 ためたみずで あらわない。きょうどうで つかう めのタオルで てを ふかない。

「てあらい」や「うがい」は、かぜやインフルエンザの よほうに つながるから、こまめに てあらいを しようね!

※「厚生労働省」より「高齢者介護施設における感染対策マニュアル」(1)用

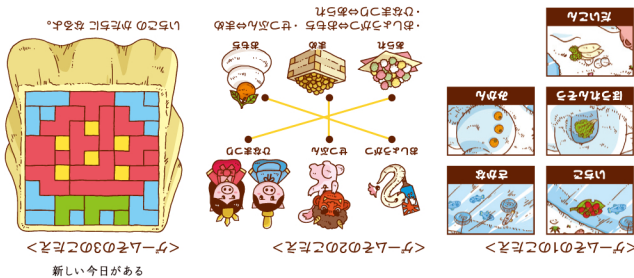
いちごのおはなし

いちごってどんなえいようがあるの?

あかくて かわいい いちご。あますっぱくて とっても おいしいよね。
みんなは いちごが どんな えいようを もっているか 知っているかな?
いちごには「ビタミンC」がたくさん はいってて 5~6こ たべれば
それだけで いちにちぶんの ビタミンCが とれるんだ。すごいよね!
ビタミンCは ねつに よわいから、そのまま たべたほうが ビタミンCを
おおくとれるよ。たべるときは、みずで あらってから へたをとって たべてね。
ふゆとはるは いちごがりも できるから、ぜひ みんなで いってみてね!



<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 ボノロン』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
- ファミリーマート
- セブン-イレブン
- セブン銀行出張所
- ヨークベニマル

「たべものボノロン」バックナンバー公開中!

キッズ goo

ホームページ ▶ <http://kids.goo.ne.jp/bonolon/>



森の戦士
ボノロン
©NSP 2005, ©ボノロンといっしょ. 2007

ボノロシ ゲームひろば

ゲームその1 おそとであそぼう! たべものさがし

ゆきが たくさん つもったよ。ちょっぴり さむいけど げんきに あそぼう! したのえには たべものが 5つ かかっているんだ。 ぜんぶ みつけられるかな? なまえは こたえから えらんでね。

こたえ

- いちご ●だいこん ●みかん
- さかな ●ほうれんそう

ゲームその2 なにを たべるの? クイズ

「おしょうがつ」と「せつぶん」と「ひなまつり」、それぞれのひなにを たべるかな? こたえと せんで むすんでね!

こたえ

- おしょうがつ: あられ
- せつぶん: まめ
- ひなまつり: おもち

ゲームその3 たべもの ブロックぬりえ

いろんなかたちの ブロックを、きめられた いろで ぬると あるたべものが うかんでくるよ。 どんなたべものか わかるかな?

おなじマーク どうしを、おなじいろで ぬってね!

○→あお △→みどり □→あか ☆→きいろ

※こたえは うらに かいてあるよ。