

ひまわり流おうち時間のススメ

ひまわりの子もたちが好きなことあそび・取り組んでいることを元にお家でできる楽しみ方を紹介します

～からだをうごかす～

～つくってみよう～

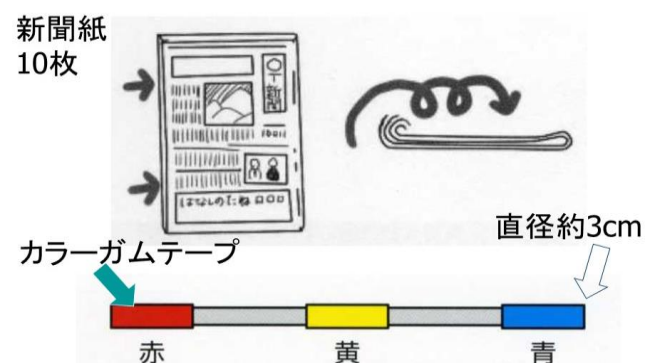
【コグトレ】

コグトレ棒を使って行う体操です。自分の身体を知ったり、物をコントロールする力を身につけられる体操です。



＜体操の仕方の視聴方法＞
インターネットで
「動画を見ておうちコグトレ」
と検索すると、体操の仕方を動画で視聴することができます。

コグトレ棒の作り方 一人2本



【たいそう】

夏休みに入り、「体操の時間」を設け毎日、子どもたちと職員で体を動かしています。

＜「体操の時間」に行っている体操＞
○ラジオ体操
○ハンドクラップダンス



＜子どもたちに人気の体操・ダンス＞

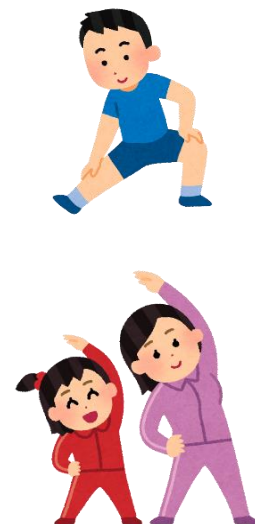
○アキレスケンタウルス体操

○エビカニクス

○ラーメン体操

○キラメイダンス

○パブリカ



【ふしぎな しゃぼんだま】

子どもたちの大好きなしゃぼんだまあそび！今回は割れにくい不思議なしゃぼん玉の作り方を紹介します。

＜材料＞ 水400ml 台所用洗剤50ml 洗濯のり50ml 砂糖大さじ1

＜作り方＞

- ①材料を用意しよう・・・水は精製水がおすすめ。ない場合は一度沸騰させて冷ました水道水でも可。台所用洗剤は界面活性剤が45%以上のものを。割合が少ない時は洗剤の量を増やしましょう。ポイントは砂糖！シャボン玉が割れてしまう原因は、シャボン玉の水分が乾燥すること。水に比べて砂糖水は乾燥しにくいから割れにくくなります。できればグラニュー糖を用意して下さい。
- ②水に砂糖を投入！・・・水に砂糖を入れたら、溶け残りのないようにしっかりと混ぜます。
- ③洗濯のりと台所用洗剤を入れます・・・泡だらけにならないようゆっくりと混ぜます。
- ④しゃぼん玉液完成！・・・市販の吹き具でもストローでもオッケーです。軍手を使えばしゃぼん玉でお手玉もできます。

【レッツ・クッキング！ぎょうざの皮ピザ】

以前ひまわりのクッキングで作りました！家族と一緒にトッピングしながら楽しめます♪



材料 (2人分)		作り方	
餃子の皮	10枚	1	ピーマンとベーコンはそれぞれ食べやすく切っておく。
市販のピザソース	適量		
コーン	50g	2	餃子の皮にピザソースを塗り、コーン・ベーコン・ピーマン・チーズを乗せてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
ピーマン	2個		
ベーコン	2枚		
ピザ用チーズ	50g		