

キッズリパブリック東戸塚では「イベントを開催できない期間もお客さまと繋がってほしい」という思いから、この通信とキッズリパブリックアプリで情報発信を行っています。お子さまとのおうちでの生活にご活用いただければ幸いです。

おうちにあるもので つくってあそぼう 『ペットボトルのキャップで いろいろなあそびをしてみよう♪』

- 材料●
ペットボトルのキャップ
竹串／テープ類／はさみ
両面テープやのり／キリ



1 ペットボトルのキャップの真ん中にキリで穴をあけよう



切りとって貼ると、リパブーの動物たちのキャップができるよ！

2 穴のあいたキャップ2つを向き合うように合わせて、竹串を通そう



誰が一番長く回るか競争したり、お盆の上などでバトルをしたり... いろいろなあそびができるよ！

3 キャップ同士をマステやビニールテープでとめよう



4 竹串のとがった部分をカットしたら完成！



持ち手を両手ではさみ、竹とんぼのように手の平全体で回転させると小さなお子さんでも回せます。



2つずつ同じ絵柄のキャップを作ってトランプの神経衰弱のようにあそぼう！



旬の食材を食べよう

家にこもることが多く、おうちでごはんを食べる機会が増え、毎日のメニューに頭を悩ませていませんか？そんな時は「今が旬の食材を摂る」ことを心がけてみましょう！

旬の食材の何がいいの？

- ① おいしくて栄養価も高い！**
良い時期にストレスなく育った野菜は、えぐみが少なく旨みが濃くなります。また、同じ食材でも季節により栄養価が2倍以上違うものもあります。
- ② その時期の体が喜ぶ！**
夏が旬のトマトやなすは水分が多く、夏バテ予防に効果があり、秋～冬が旬の根菜類に体を温める作用があるなど、その時期の体が必要とする成分や嬉しい効果を持っているものがたくさんあります。
- ③ 多く収穫できるので価格が安くなる！**
- ④ 季節の移り変わりを感ぜられる！**

＼春が旬のもの／

新陳代謝が衰える冬に弱った体を目覚めさせ、夏に向けて準備ができるよう、ビタミンやミネラルを豊富に含んだ食材がたくさん！



- * 春キャベツ
- * たけのこ
- * 菜の花
- * いちご
- * アスパラ
- * じゃがいも
- * たまねぎ
- * あさり

自然環境に適応している食材を食べると、『免疫力を高める』とも言われます



お子さまへぜひこんな声かけを！