

～お家で過ごすみなさんへ～
 ちやれんじ
おうちでチャレンジ!



かじちやれんじ
家事チャレンジ ～分担して仕事をしよう～



ごみす であら もの せんたくもの ほす、たたむ、しょくじのじゆんび、ふろそうじなど、せつかくのきかいです。ふだんかたがしてくれている家事にチャレンジしてみましょう。あれもこれも挑戦すると大変なので、まずは一日に1個選んで挑戦してみると、いいかもしれません。いっしゅうかんまいにちくりあ ほうび うれい 一週間毎日クリアしたらご褒美…などがあると嬉しいですね。

りょうりちやれんじ
料理チャレンジ ～お寿司屋さんになろう～



がいしゅつじしゅく がいしょく 外出自粛で外食もなかなかできませんね。おうちで手巻き寿司屋さんになってみませんか。材料は自分の好きなもの。なにをてまきしたいか、おうちのひとと話し合ってみましょう。

たと 玉子、きゅうり、まぐろ、なつとう、ねぎとろ、こーんまよなどを参考にしてみてください。

1. 玉子やきゅうりは、ぜひ自分の好みの大きさに切り、お皿に盛りつけましょう。
2. おうちの人に手巻きにしたい材料を聞きます。
3. カットした海苔に酢飯を少し乗せ、材料を乗せて巻きます。
4. 自分特製の手巻き寿司の完成～♪おうちの人に感想を聞いてみてください。
5. もちろん自分のも作ってみてくださいね。ちなみに材料を全部乗せるのもおいしいですよ。



こうさくちやれんじ
工作チャレンジ ～空き容器で作ろう～

ぎゅうにゅうぱく 牛乳パックで でんでん太鼓

1. 牛乳パックの底を残して8cm のところで切り取ります。図のように8か所をきってなかかわにかさねあわせてせろてーぷでとめます。
2. 図のように穴をあけてタコ糸を通し、糸のはしにおもりになるものをつけます。図のように側面に穴をあけ、わりばしを通し、せろてーぷで固定します。
3. わりばしをまわして太鼓をならしましょう。
きれいな色紙をはって楽しみましょう。

