



つづけてチャレンジ！

10の
ミッション

- ★コロナに負けずにおうち時間もたのしく！
いろいろなことにどんどんチャレンジしてみよう！
- ★「おりょうり」や「みだしなみ」など、全部で10こある
ミッションにちょうせんして、おわたたらサインをもらおう！
- ★おうちの人といっしょに、たのしくつづけよう！



さっそくはじめてみよう！

<はじめるまえに>

★これはみなさんの「生活にひつような力」が、しぜんに身につくミッションです。

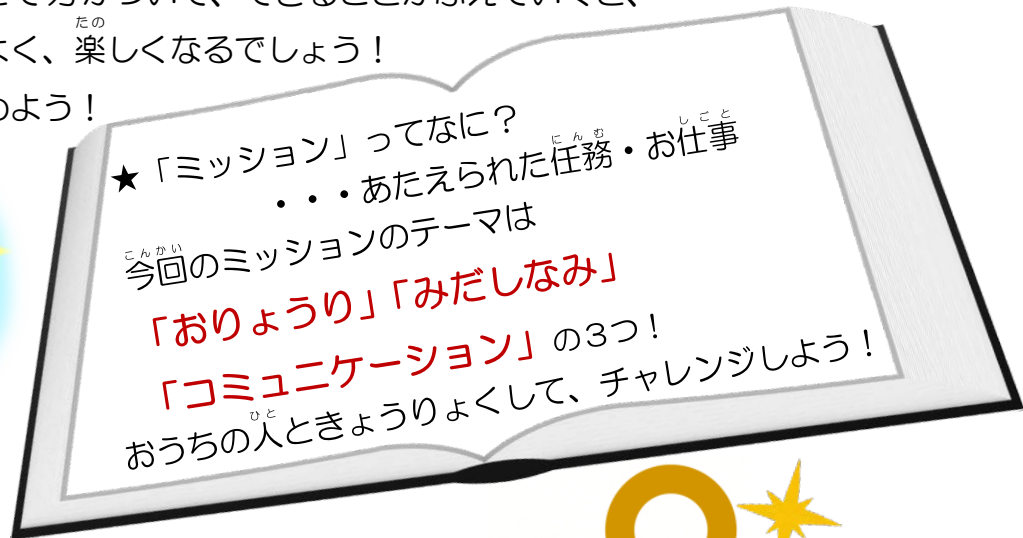
つづけてチャレンジすることで力がついて、できることがふえていくと、

毎日の生活がもっと気持ちよく、楽しくなるでしょう！

まずはできるところから始めよう！



考えてみよう！

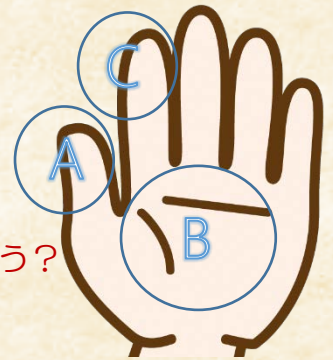


ミッションクリアの**カギ**



もんだい① 手を洗うときに、よごれがのこりやすい所は3つのうちどれでしょう？

A.親指 B.手のひら C.人さし指
こたえ ()



もんだい② 自分の住んでいるところの、ごみ収集の日はいつでしょう？
(おうちの人に聞いてみよう！)

もえるごみ () ・ () ようび
プラスチック () ようび
カン・ビン・ペットボトル () ようび

もんだい③ 気持ちのいい「あいさつ」のポイントで、() に入ることはなんでしょう？

- 大きな () で元気よく！
- あいての () を見る！
- にっこり笑って



おはよう！

こたえは4ページの**下**にあるよ！



お り よ う り



ミッション1 お皿^{さら}あらいをしよう！ (3回^{かい}できたらクリア！)

★せんざいは、必要^{ひつよう}な量^{りょう}だけをつかおう。★よごれの少^{すく}ないものからあらおう。

★表^{おもて}もうらも、ていねいにあらおう。★あわをしっかりとすすごう。



おうちの人のサイン

ミッション2 料理^{りょうり}のお手^て伝^{でん}い^いをやってみよう！ (3回^{かい}できたらクリア！)

★下^{した}の4つのさぎょうから自由^{じゆう}にえらんでやってみよう！

★料理^{りょうり}の前^{まえ}に、かならず手^てをあらおう！

1つえらんで
3回^{かい}やってもいいよ！

野菜^{やさい}をあらう 皮^{かわ}むきをする たまごをわる もりつける



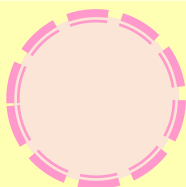
おうちの人のサイン

ミッション3 おうちの人にごはん^{ごはん}を作^{つく}ってあげよう！

★おうちの人といっしょ^{いっしょ}に作^{つく}ってもいいよ。1品^{しな}だけでも作^{つく}れたらクリア！

★旬^{しゅん}の食材^{しょくざい}を使^{つか}ってみよう！

旬^{しゅん}とは…その食^たべもの^{えいよう}が栄^{えい}養^{よう}たっぷりで、いちばんおいしく食^たべられる
時^じ期^きのことだよ！ いまの季^き節^{せつ}の旬^{しゅん}の食^{しょく}材^{ざい}は、なにがあるだろう？



おうちの人のサイン

み だ し な み

ミッション4 手洗い・うがいをしよう！ (5回以上できたらクリア！)



★外から帰ったとき・ごはんやおやつを食べる前に、かならず洗おう！せっけんも忘れずに！



おうちの人のサイン

ミッション5 自分ではみがきをしよう！ (5回以上できたらクリア！)

★ごはんの後・ねる前の両方やろう！

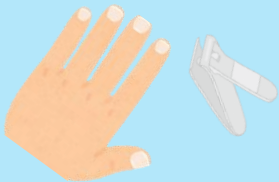


おうちの人のサイン



ミッション6 自分でつめ切りをしよう！ (3回以上できたらクリア！)

★手のひらを見たときに、指のさきからつめの白い部分が大きくはみ出ない長さがベスト！



おうちの人のサイン

ミッション7 せたくものをたたんでみよう！ (3回以上できたらクリア！)

★アイロンのように手でしわをのばしてあげると、きれいにたためるよ！



おうちの人のサイン

ミッション8 ごみ集め・ごみ出しをしてみよう！ (1回できたらクリア！)

★住んでいる所のごみすてのルールを確認しよう！



おうちの人のサイン



ミッション9 きもちのいいあいさつをしてみよう！

★おうちの人に、笑顔で大きな声であいさつをしよう！5日以上できたらクリア！

おやすみなさい

おはよう！

ありがとう！

いただきます！



ごちそうさま！



おうちの人サイン

ミッション10 おうちの人にインタビューしてみよう！

★下のしつもんのなかから3つ以上えらんで、おうちの人にインタビューをしよう！



- ① 好きな食べものはなんですか？
- ② とくいな料理はなんですか？
- ③ 一番してほしいお手伝いはなんですか？
- ④ 楽しい・うれしいと感じるのはどんなときですか？
- ⑤ 今まででいちばんの思い出はなんですか？



おうちの人サイン

《保護者の方へ》ミッションをがんばったお子さんへ、一言メッセージをお願いします！

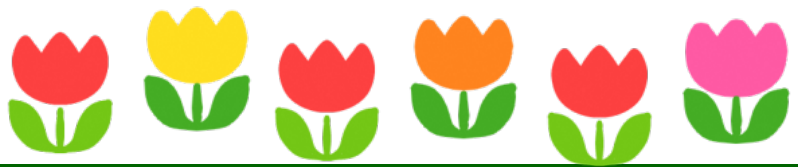
<ミッションクリアのカギ 〆 ことえ>

もんだい①: A.親指...手のひらはきれいに洗えていても、指先や指の間は忘れてしまいがち。特に親指の付け根は洗いのこしが多いため、気をつけよう！せっけんで30秒間洗って、きれいなタオルかペーパーでしっかり水気を取ろう！

もんだい②: おうちの人とかくにんしよう！

もんだい③: 大きな(声)で元気よく！あいての(目)を見る！にっこり笑って上手にできたかな？

～保護者の皆様へ～



<はじめに>

この教材は、対象となるお子様の生活習慣の定着を目指して、中区こども家庭支援課と受託法人によって企画されたものです。少しでもお子様ならびに保護者の皆様に楽しんで活用していただければ幸いです。課題の中には保護者の方の見守りが必要なものもございますので、ぜひご協力をお願いいたします。

<教材のすすめ方>

1. お子様が各ミッションに挑戦しクリアすることができたら、○の枠内に保護者の方のサインなどを記入します。
2. 指定された目標回数をクリアすることができたら、「おうちの人のサイン」枠にサインをします。



★調理のプログラムについては、火や包丁の取り扱いに十分ご注意ください。

★すべてのミッションに取り組まなければならないわけではありません。

お子様の年齢などに合わせて、無理せず楽しんで取り組めるものから挑戦してみてください。

★お問い合わせ

中区こども家庭支援課 学齢期支援事業担当

月～金曜（祝日除く）8時45分～17時

TEL ☎ : 045-224-8171 FAX ☎ : 045-224-8159



<子ども・子育てについてのご相談窓口>

◎子ども・家庭支援相談

0～18歳までの子育てに関する区役所の相談窓口。

お子さんのことで心配なこと、誰かに聞いてもらいたいことはありませんか？そんなときは悩まずお気軽にご相談ください。教育相談員、学校カウンセラー、保健師、保育士が相談をお受けしています。

TEL : 224-8345 FAX : 224-8159

月～金曜（祝日除く）8時45分～17時

◎よこはま子ども虐待ホットライン

フリーダイヤル : 0120-805-240

（24時間365日受け付けています。）

●かながわ子ども家庭110番相談LINE

親子関係や家族の悩み、子育ての不安など、子どもに関わる相談を無料でお受けします。子どもの皆さんや保護者の方の相談をお待ちしています。

親との関係に悩んでいる...

疲れてイライラしてしまう...

子育てについて誰かに話を聞いてほしい...

【対象】県内の子ども、保護者の方

【相談時間】月～土曜日9時～20時

（年末年始を除く）

【ID】 kana_kodomo110 【二次元コード】

