



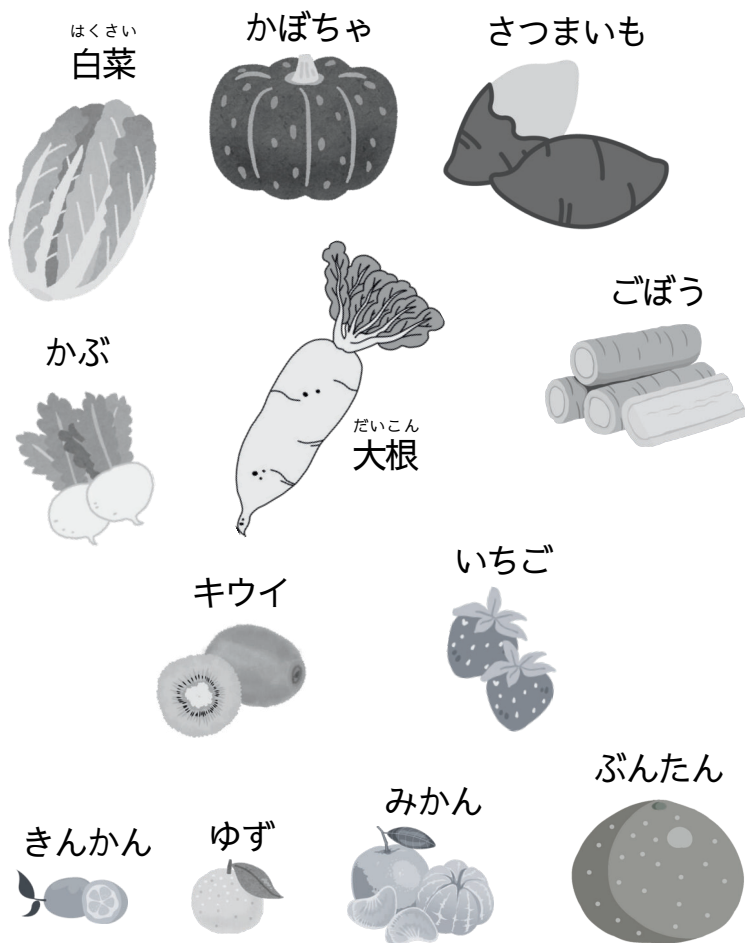
おもちゃ箱

鎌倉市青少年指導員連絡協議会 【問い合わせ先】 鎌倉市こどもみらい部青少年課 ☎0467-61-3886

寒くなるとおいし~くなる野菜&くだもの

冬の野菜は、寒さから体をまもるために甘さをたくわえているから、とってもおいしいんだ。
栄養もたくさんで、みんなが風邪をひかないように、元気な体をつくる手伝いをしてくれるんだ。

冬が旬の野菜・くだもの



寒い冬をこすために、冬の野菜やくだものは「甘み」や「栄養」をギュッとたくわえているんだ。だから、甘くておいしく、栄養も満点！

にんじんやかぼちゃ、ほうれん草に多い「ベータカロテン」は、目や鼻、のどを丈夫にして、病気にかかりにくくしてくれるよ。油といっしょに料理するのがおすすめ。

みかんやいちごなどに多い「ビタミンC」は、かぜのウイルスから体を守ってくれるヒーローのような栄養素。おやつに食べるのもいいよね！

ごぼうや大根、りんごなどには、おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」もいっぱい。

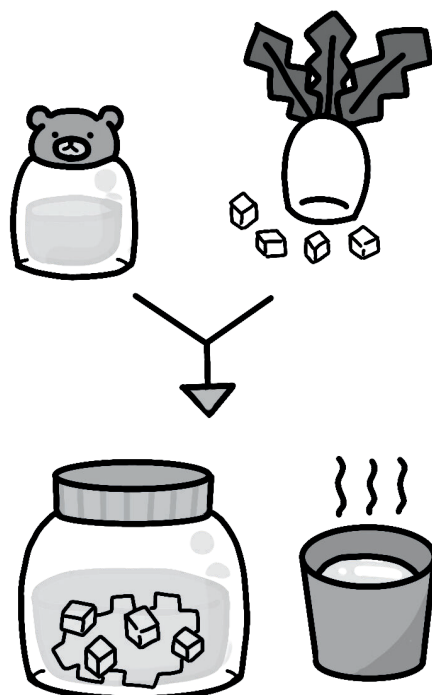
おいしい冬野菜・くだものを食べて元気に冬をすごそう！

はちみつ大根のつくりかた

「はちみつ大根」は、昔からのどに良いと言われるシロップ。作り方はとてもかんたん！

- ① 大根を1cm角くらいのサイコロの形に切る。
- ② きれいでフタができる入れ物（ビンなど）に大根を入れ、その上からはちみつを、大根がかくれるくらいまで注ぐ。
- ③ フタをして数時間おくと、大根から水分が出てきて、おいしいシロップの完成！

(※1才より小さい赤ちゃんにはあげないでね)



はちみつ大根

のどの痛みに



「もしも」のときのおまもり・防災メモをつくろう

メモに自分の名前や家族のれんらく先が書いてあると、助けてくれる人に伝えることができます。
迷子になったときにメモをみせれば、すぐに家族にれんらくをとってもらえるかもしれません。

名前	学校名	学年
アレルギー なし (あり)	家族の 名前	電話 番号
家族で会う待ち合わせ場所		



↑↑ おうちの人とよく話しあって使ってください。 ↑↑



スノードームを作っておそぼう

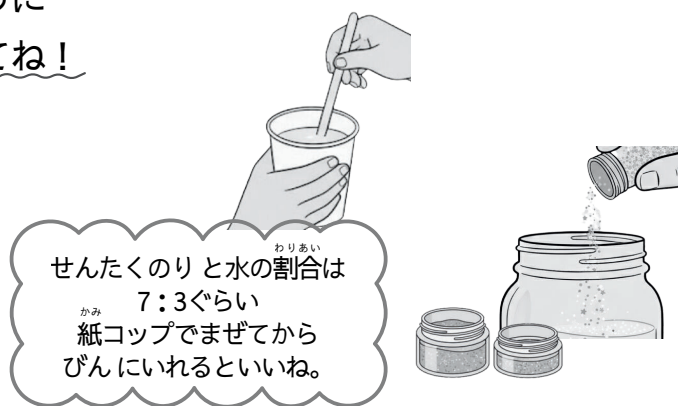
スノードームは、透明のガラスやプラスチックのいれものの中に、水と小さなざり（お家や人形など）が入ったおきもの。
いれものをふると、中のラメや白いこな（雪）がキラキラと水の中をまい、雪がふっている景色のようになってきれいだね。
100円ショップの材料をつかってかんたんに作れるので、おうちの人や、おともだちと、いっしょに作っておそんでね！

＜準備するもの＞

- フタつきの空きびん
- 中にいれる人形や小物（水にぬれてOKなもの）
- スポンジ（土台用）
- ラメやビーズなど（キラキラ光るもの）
- せんたくのり
- 水（あれば精製水）
- ボンド（水に強いもの）
- はさみ

＜作りかた＞

- びんのフタに土台のスポンジをボンドではります。その上にすきな人形や小物をボンドでしっかりくっつけて、かわかします。
【だいじなこと！】
水がにごってしまわないようにかんぜんにかわくまでまてね！
- びんの中に、せんたくのりと水をいれます。
すきなラメやビーズなど、キラキラ光るものもいれましょう。
- ボンドがかんぜんにかわいたらびんのフタをしっかりとめます。
（フタのふちにボンドをぬると水もれをふせげます）
さかさまにすれば完成！



2025年度後半イベント情報

- 2月 1日（日）9時～ かまくら野菜収穫体験（大船→関谷）
2月22日（日）9時～ 滑川源流をたどる（鎌倉青少年会館集合・十二所神社解散）
3月28日（土）10時～ わくわく体験あそび場（植木小学校）

※諸事情によりイベントの開催が変更になる場合があります。お問い合わせは鎌倉市青少年課へ。