



ぶるべー



小平市ホームページ  
スマートフォン用

◆<http://www.city.kodaira.tokyo.jp>  
トップページ「子ども・教育」-「教育委員会」-  
「教育行政資料(教育目標、各種会議録・報告書など)」

編集・発行  
小平市教育委員会教育総務課  
〒187-8701  
東京都小平市小川町2-1333  
小平市役所5階  
TEL 042(346)9568



### 読書の秋 図書館へ行こう



秋の夜長は読書をして楽しみませんか。  
120万冊以上の本たちがあなたとの出会いを待っています。



ある日、りすと野ねずみは山へくりひろいに行きます。野ねずみは大きなくりを見つけますが、ひとり占めするためにかくしてしまいます。その後、りすも大きなくりを見つけますが、野ねずみは手伝ってくれません。りすと野ねずみは無事にくりを運ぶことができるのでしょうか。

『くりひろい』

巖大椿 作 蓬田やすひろ 絵 福音館書店



小学4年生の良平は、父親を病気で亡くし、母方の祖母に引き取られます。元気をなくし、新しい学校にもなじめない良平の前に人間の言葉を話す犬が現れます。犬の正体は、宇宙からやってきた科学者だったので。元気がない良平に彼がいて案じたのは…。

『アンドロメダの犬』

今井恭子 作 石倉欣二 絵 毎日新聞社



秋は実りの季節です。森や公園、川原などで、たくさんの木の実を見つけることができます。木の実についてはもちろん、木の実を使った調理や工作についてもイラストで紹介されています。とげや毒

のあるものには気を付けて、実際に木の実を集めて楽しんでみてください。

『木の実とともだち みつける・たべる・つくる』

松岡達英 構成 下田智美 絵・文 偕成社



山や森に秋がきました。この山の「郵便屋」のカラスはある日、ツキノワグマからたくさんの手紙をあずかりました。カラスはアナグマやサルなど森の動物たちに手紙を配って飛び回ります。しかし、カラスは配達の中で一枚の手紙を落としてしまいました。手紙は無事に届くのでしょうか。巻末には物語に登場した動植物の解説もついています。

『やまからのてがみ(みのりえほん1)』

千世繭子 作 高野紀子 絵 富田京一 監修 フレーベル館



個性の違う5人が知恵と勇気でさまざまな事件を解決していく、少年たちの友情と成長の物語です。舞台となるドイツの寄宿学校では、クリスマスに向け、劇や帰省などの準備が進められます。その時、てきに対する実業学校の生徒と争いが起き…。少年たちはそれぞれのどのようなクリスマスを過ごすのでしょうか。

『飛ぶ教室(ケストナー少年文学全集4)』

エーリヒ・ケストナー 作 W.トリアー 絵 高橋健二 訳 岩波書店



葉の色づきや、ドングリをはじめとする木の実、秋の七草、秋の虫、秋の空など、たくさんの秋の自然が写真で紹介されています。デジタルカメラで秋の自然を撮影するポイントもありますので、この本を片手に自然観察にでかけてみてはいかがでしょうか。

『秋をみつけた(海野和男のみぢかなしぜんのみしぎ)』

海野和男 写真・文 新日本出版社

### 運動の秋

#### やってみよう!

### 一人でできる いろいろな運動

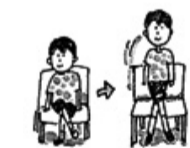


まだまだ暑い日が続く中、今日は外に出て運動するのはちょっと…となることはありませんか。「運動しよう」と思っても、「疲れる」「つらい」と考えてしまうと、なかなかできません。また、新型コロナウイルス感染症予防のため、外出の機会が減り、体力の維持に不安を感じている方もいるかもしれません。そこで、今回は、家でできる簡単な運動をいくつか紹介します。

#### ながらストレッチ



座りながら、上半身をゆっくり動かそう。



足を組みながら立ってみよう。



ボールなどをはさんで、足を上げたり下ろしたりしよう。

#### カエルの足打ち



両手をしっかり床に着けて、両足を上げて、足を打ち合わせよう。

小平市では、東京学芸大学の協力を得て、平成30年度に、小平市立小・中学校の教員が、「楽しみながら運動プログラム」を作成しました。ここで紹介した運動のほかにもたくさんの運動例があります。小平市ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

URL : <https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/071/071013.html>

<学校では、感染症対策を行いながら、工夫して運動に取り組んでいます>

小平第八小学校  
表現運動「新聞紙を使って」



ペアとなり、相手が動かす新聞紙の動きに合わせて、体をねじったり、ゆらしたりして新聞紙の動きを体全体で表現しています。

小平第二中学校  
体づくり運動「体幹トレーニング」



マットを使って、姿勢を意識しながら、両手を上げたり、片手で体を支えたりして、体幹トレーニングに取り組んでいます。

〈楽しみながら運動プログラム〉



スマートフォン用

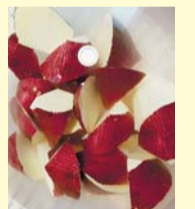
### 食欲の秋 おうち給食

#### みんな大好き♡大学いも

大正から昭和にかけて大学生が好んで食べたことから名づけられたといわれる大学いもは、給食で人気のメニューの一つです。

栄養価が高く、ご家庭でも手軽に調理することができるため、おやつやおかずにもおすすめです。

- 【材料】 3人分  
さつまいも 中一本 乱切り  
★砂糖 大さじ1  
★しょうゆ 小さじ1  
★水 大さじ1強  
★酢 小さじ1弱  
黒ごま(白ごまでも可) 5g  
揚げ油 適量



#### 【作り方】

- ★をかるく煮詰める。
- 黒ごまを煎る。
- 乱切りにしたさつまいもは15分程度水にさらす。
- さつまいもの水気をよくとり、素揚げにする。(180℃の揚げ油で5分くらい)
- ①をさつまいもにからめて煎った黒ごまをふる。たれに酢が入りさっぱりした感じに仕上がります。



他にも子どもたちが大好きな給食レシピを小平市ホームページで公開しています。

〈おうち給食〉



スマートフォン用