



うっきーと なまつり

祭

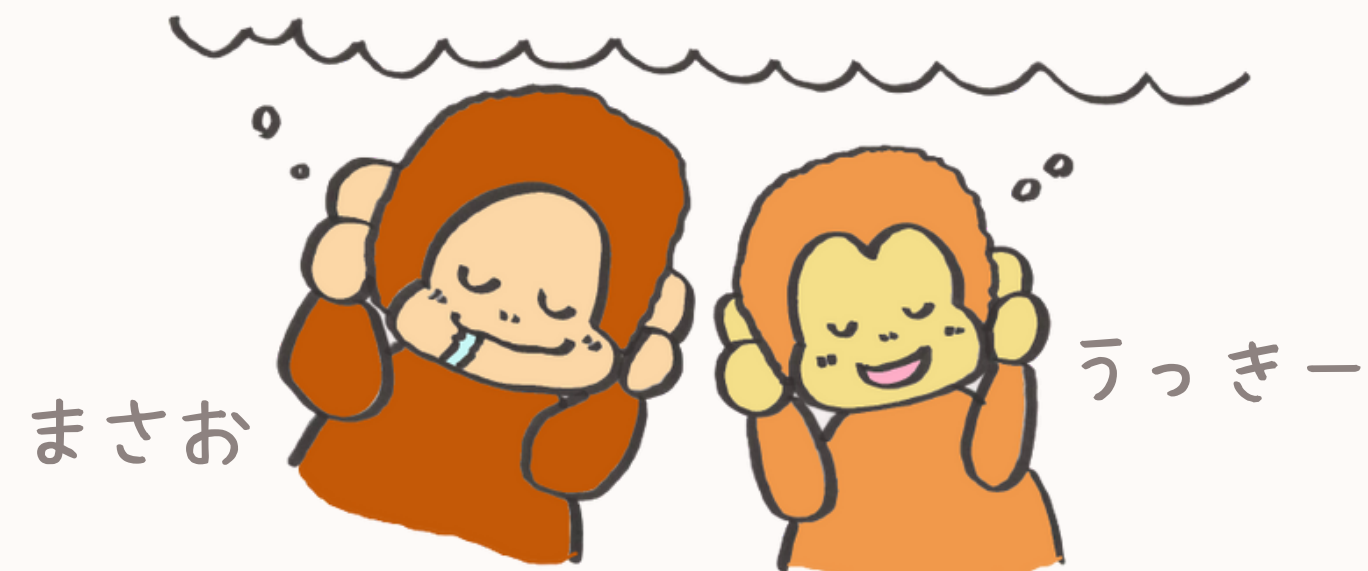
氷

bits プロジェクト

きょうは
まちにまったなつまつり！

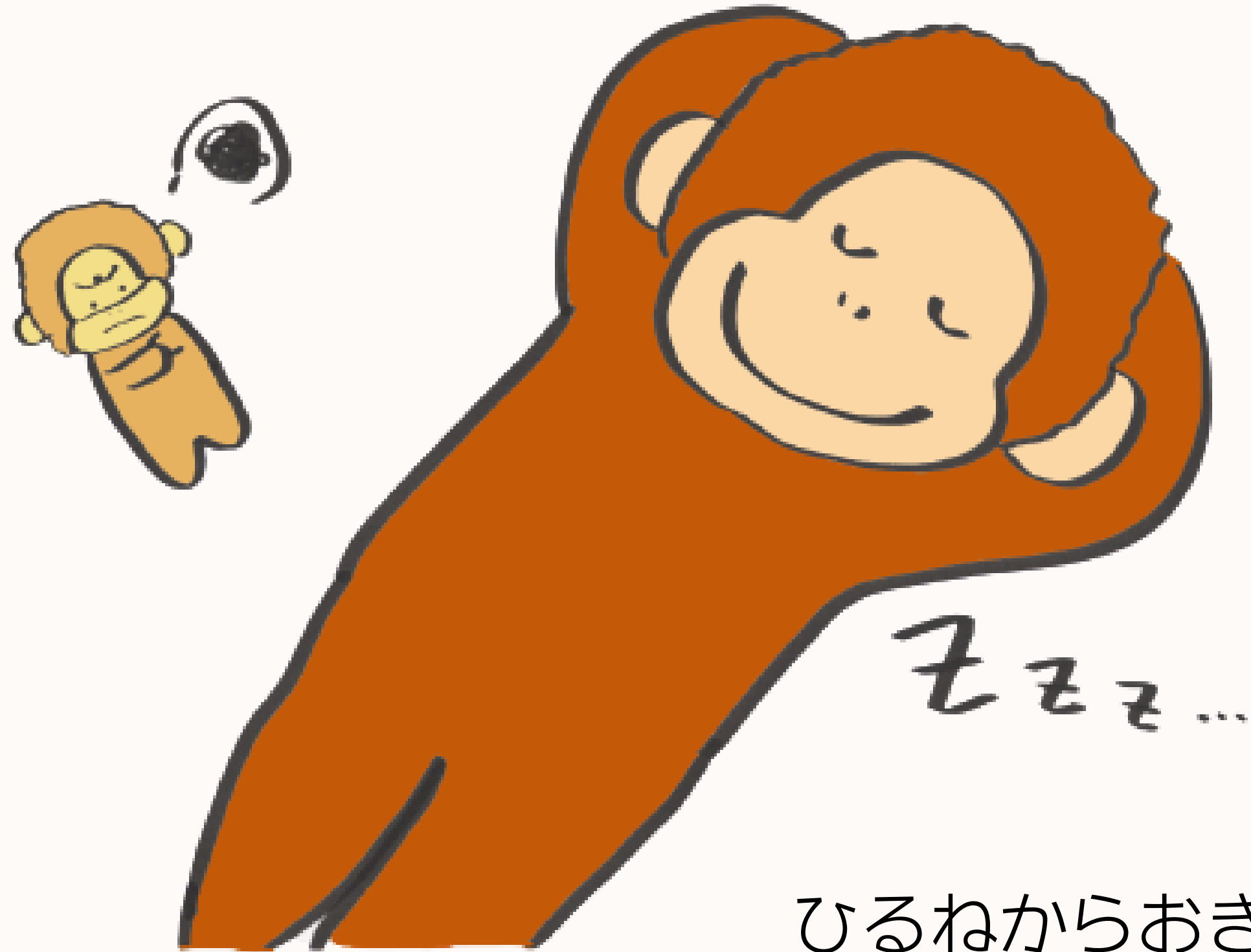


でもね…



ずっとたのしみにしてたんだ。

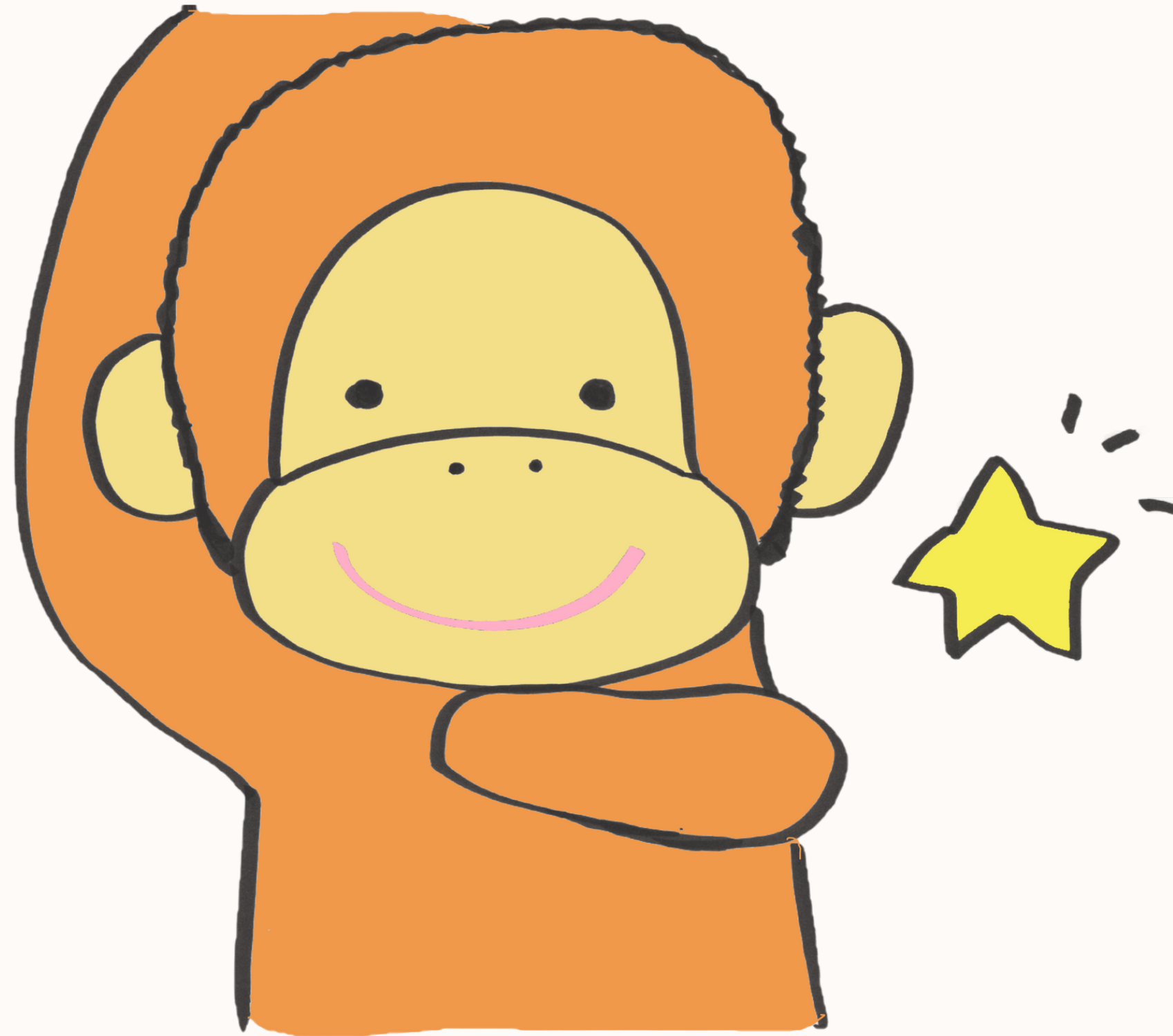
いっしょにいくはずのまさおが



フフフ...

ひるねからおきないよ！
どうしよう...

そうだ！ひとりでいっちょお！

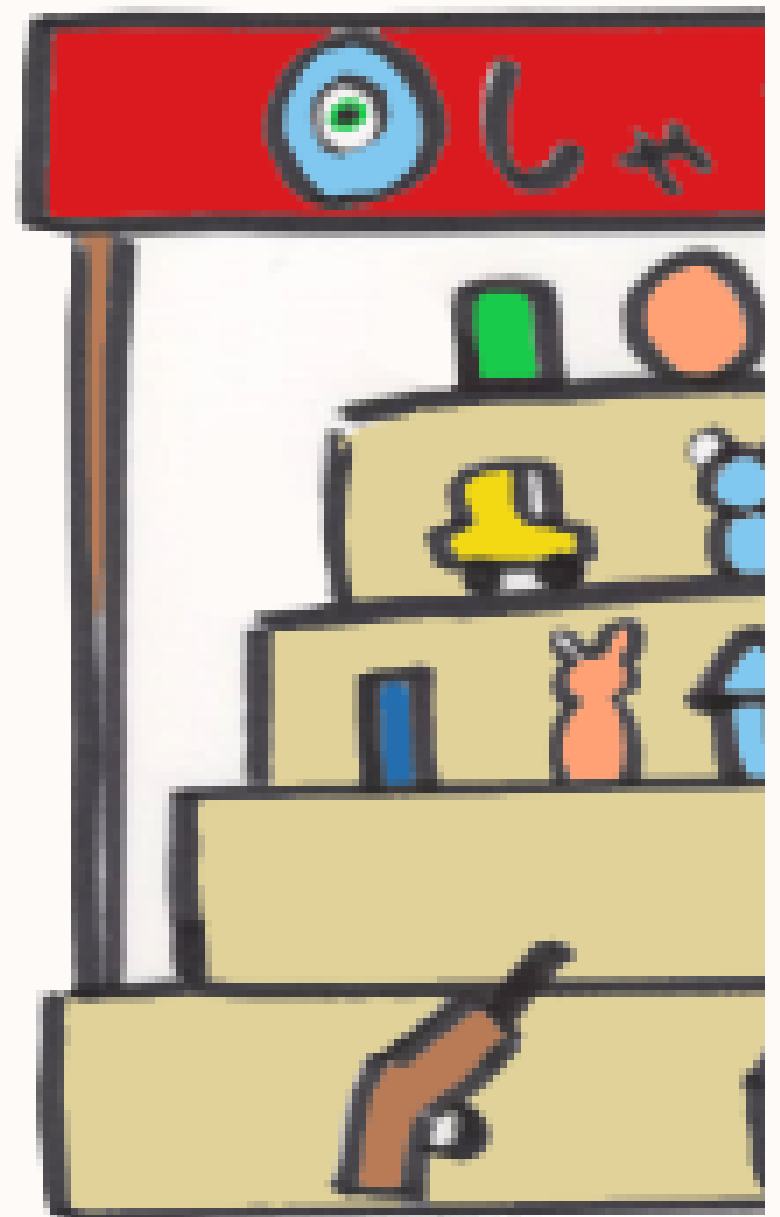
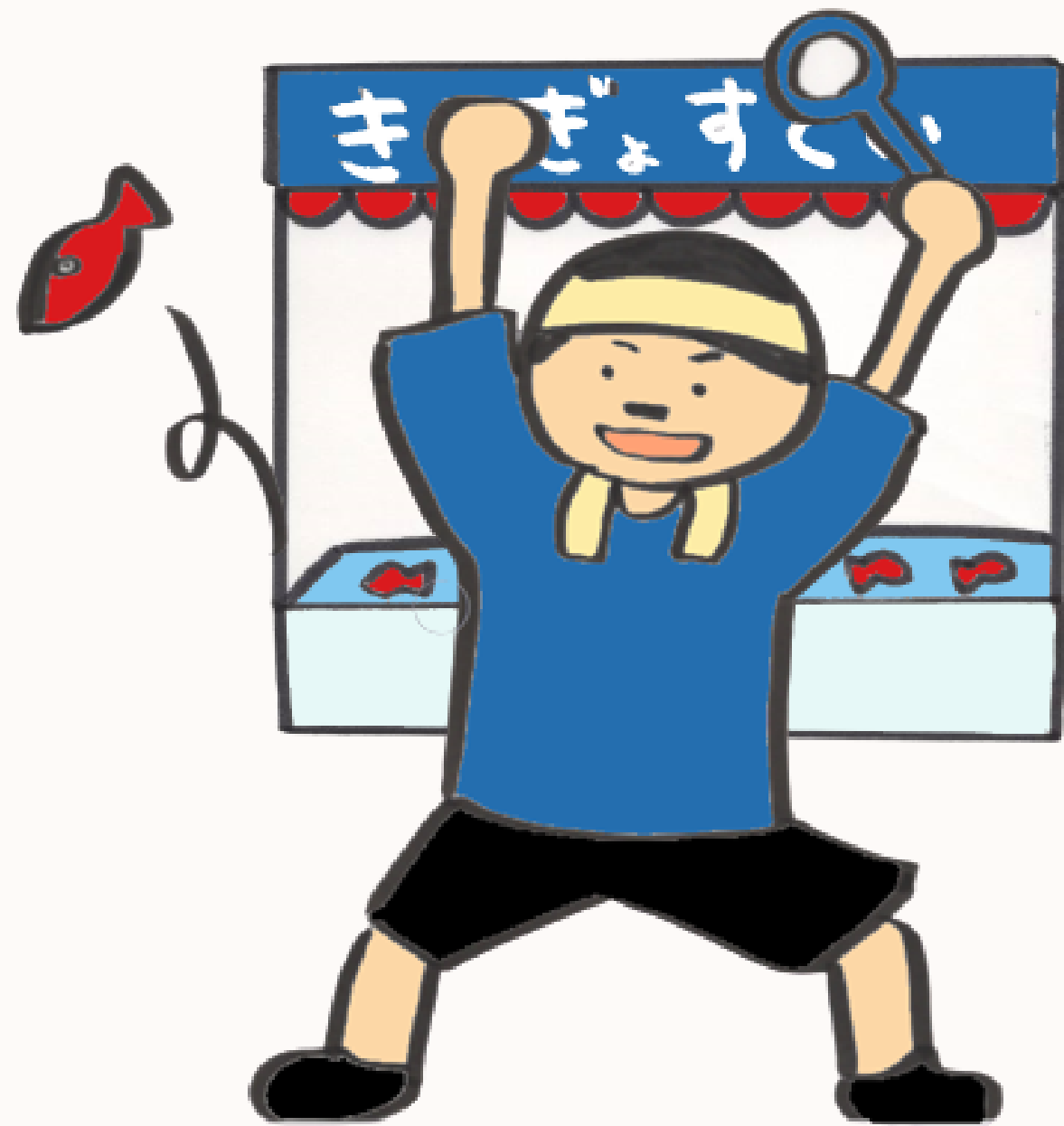


わー！
いろいろなおみせがある。



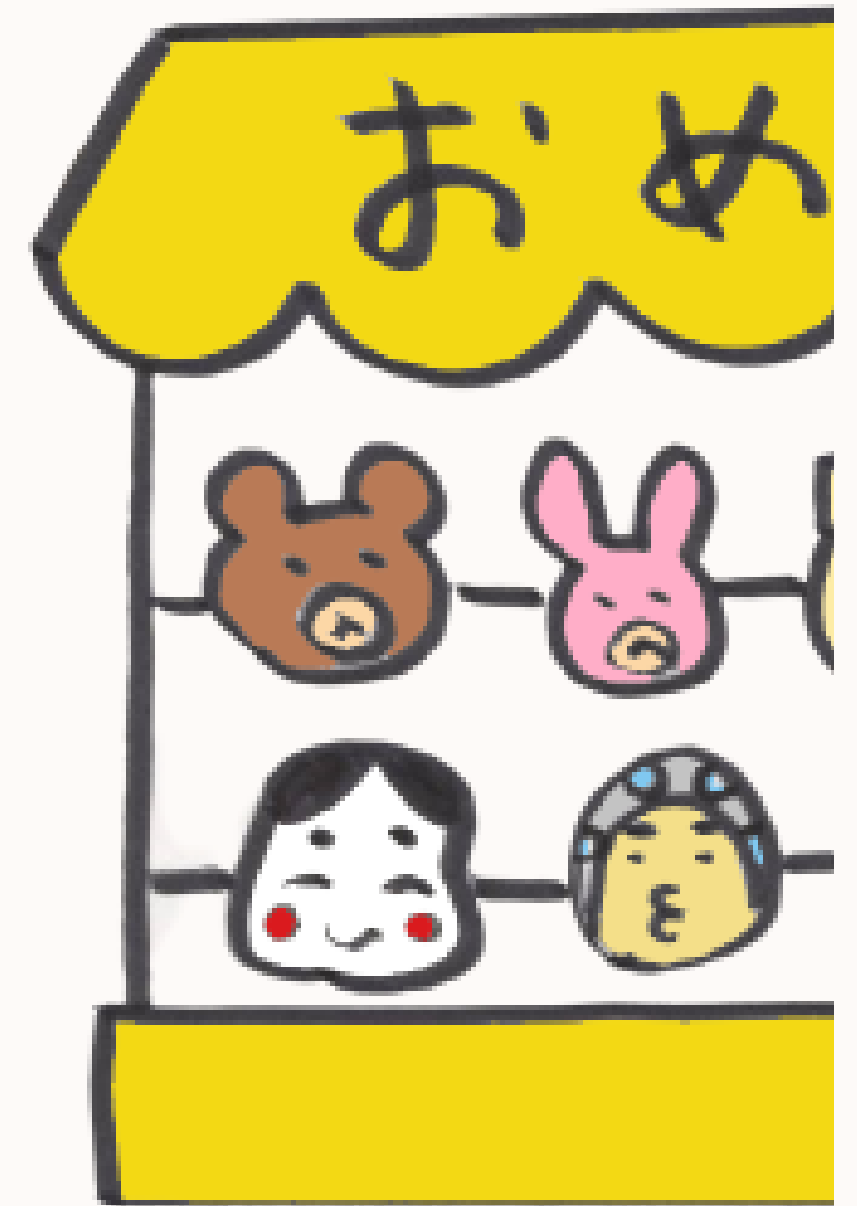
あれはなにかな？

きんぎょすくい！！



あれはなにかな？

しゃてき！！



あれはなにかな？

おめん！！



あれはなにかな？



ひとだかりで見えないよ～

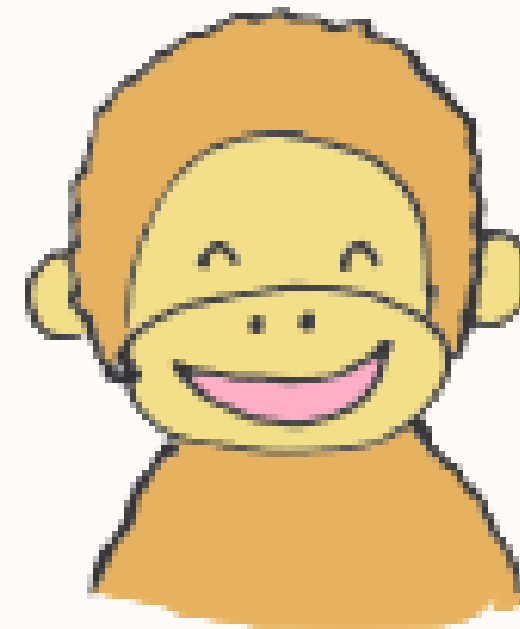
こんにちは!

ぼくといっしょに
とんでみない?

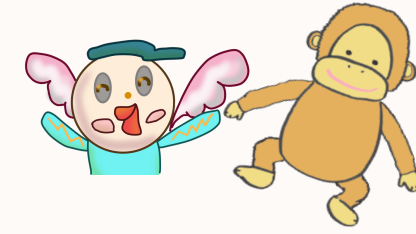


おうちのようせい
びっつくん

うん!



わあ！！たかいたかい～！
あ、だいどうげい！



なつまつりって、さいこうだ～！

おなかすいちゃった…

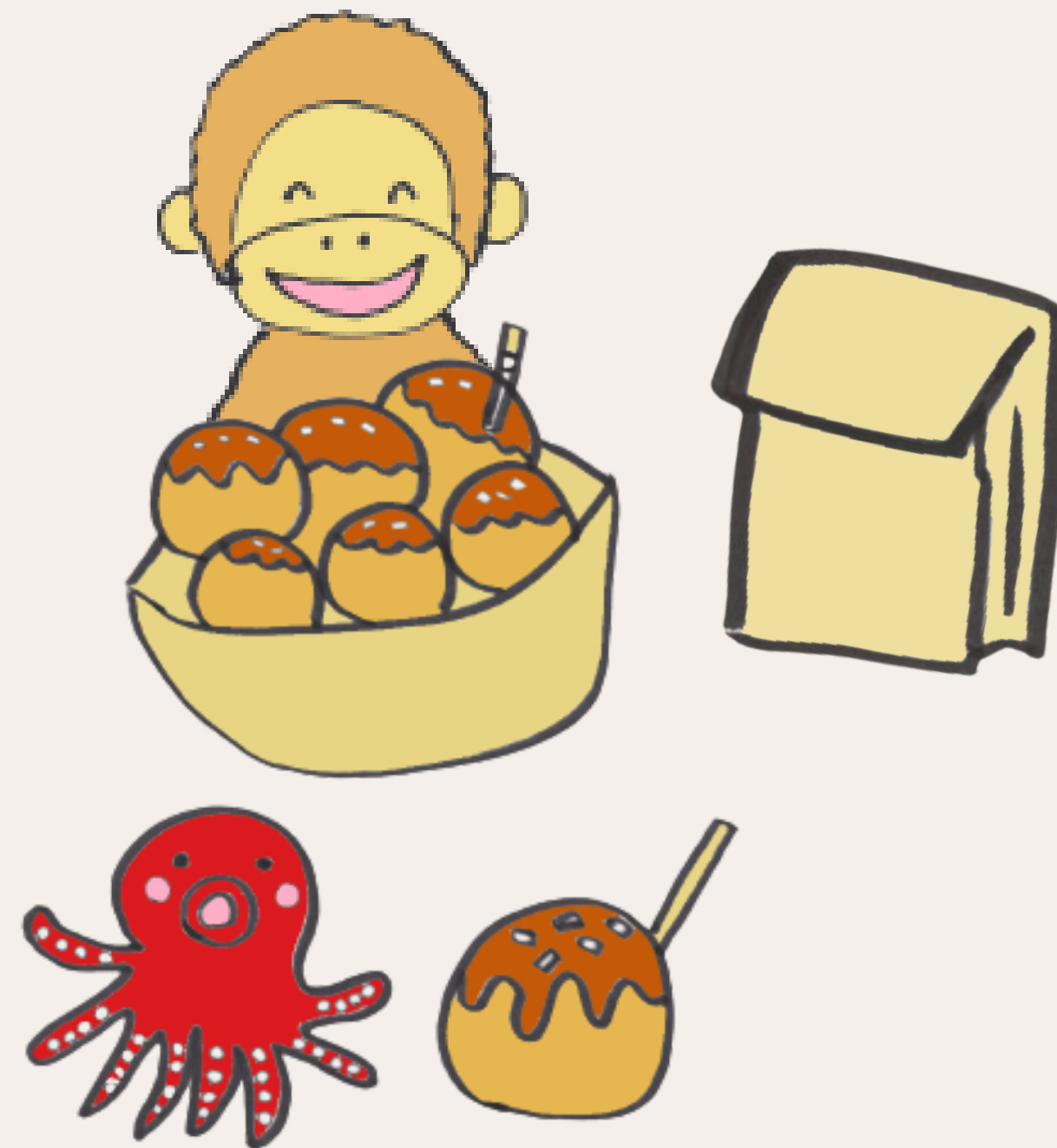


やっぱり、まさあと
きたかったな…



あ、たこやきやさん！

おいしい！ありがとう！



あ！



くらく
なっちゃった。



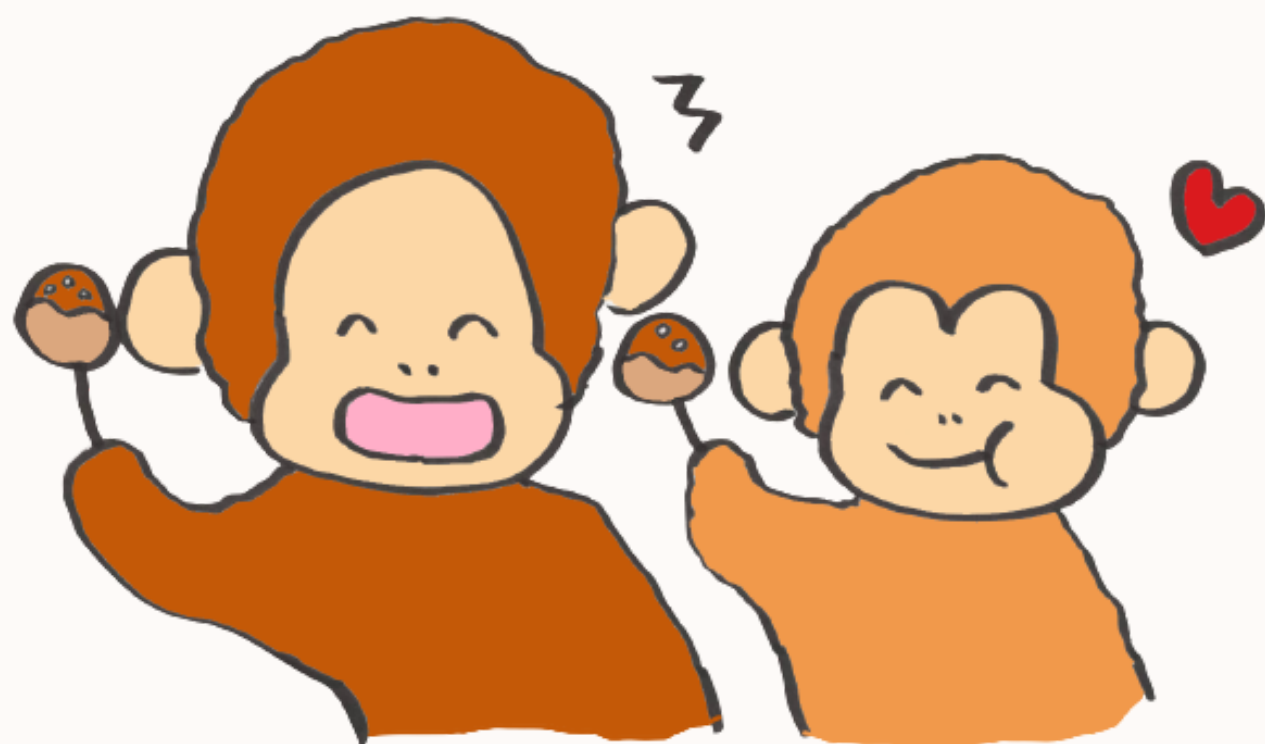
さあ、かえろう。

ただいま～

あれ？まさお？
まだねてたの！？



こんどは、まさおとこようね。



おしまい。

ふ3く



ヨガのポーズ

おめんのつくりかた

たこやきふうおにぎりの

つくりかた

やってみよう！ ヨガのポーズ



☆おすすめのタイミング☆

げんきになりたいとき

あしのちからがつけたいとき

そうぞうのせかいをたのしみたいとき

からだぜんたいがあたたまりたいとき



☆やりかた☆

- ①つまさきとひざをななめそとがわにむけます
- ②おしりをぷりっとうしろにしながらひざをまげます
- ③よゆうがあったらスクワット
- ④きんぎょをすくうポイをにぎります
- ⑤はじめはそーっとからだをたおしてきんぎょをすくいます
- ⑥なんびきすくえたかな？
どんなきんぎょがいたかな？

やってみよう！ ヨガのポーズ



☆おすすめのタイミング☆

げんきになりたいとき

あしのちからがつけたいとき

そうぞうのせかいをたのしみたいとき

からだぜんたいをあたためたいとき



ウキウキヨガ
さーちゃん

☆やりかた☆

①りょうてをおおきくよこにひろげます

②じぶんをぎゅっとだきしめて
だいすきってハグ♡

③にのうでではばってんをつくって、

そのままのこうをぱちんっとあわせます。

④めせんはめのまえのねらってるおもちゃにしゅうちゅうします！

⑤さらにむずかしい！
あしをかたあしもちあげて、
ひざにのせていくよ

⑥ねらったおもちゃをばきゅん！
しゅうちゅうすることがだいじ。
ゲットできるかな？

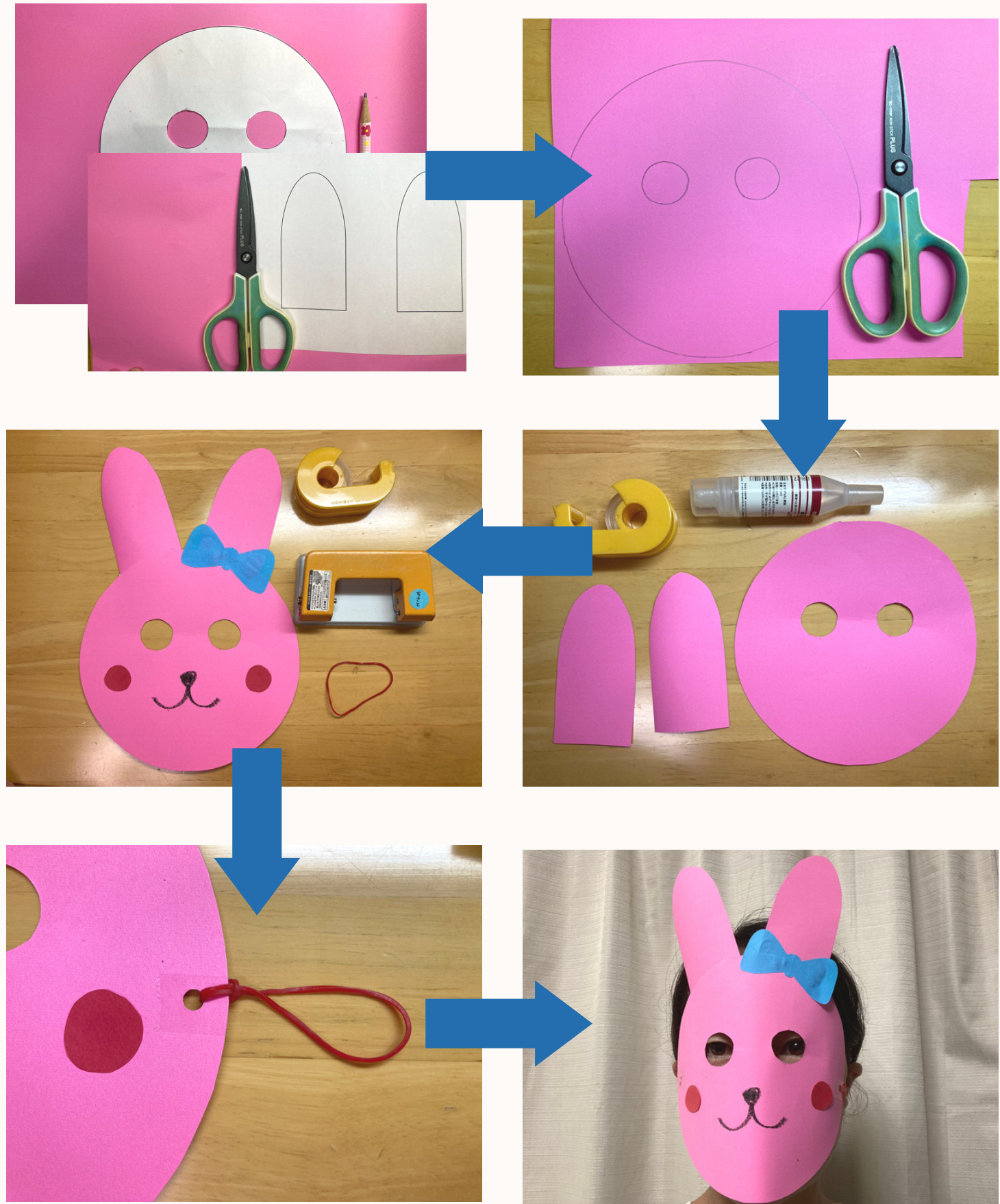
おめんのつくりかた

工作講師ちい先生



★じゅんびするもの

- ・紙皿や画用紙
- ・クレヨンやペンなど
- ・カッター
- ・輪ゴム (2つ)
- ・ホチキスや穴あけパッチン



たこやきふう おにぎり



★ざいりょう

- ・ごはん
- ・ソース
- ・たこやきにはいっていそうなぐ
(さくらエビ・てんかす・あおのり・
かつおぶしなど)



★どうぐ

- ・かみコップ (2くみ)
- ・ラップ
- ・わごむ
- ・ぐざいをとるスプーン
- ・しゃもじ



たこやきふう おにぎり

★つくりかた

- ①ごはんにございをいれる。
 - ②ソースをいれ、混ぜる。
 - ③あじみをする
 - ④紙コップにご飯をいれる
 - ⑤ピンとラップをしてわごむでとめる。
 - ⑥たのしくふる！
- ☆ごはんはどんなかたちになるかな？
- ⑦おさらにもりつけでできあがり！
- ☆おこのみで、ソースやかつおぶしなどでトッピングしよう！



このほんを つくったひと



<さく・え>
ウキウキッズヨガ
さーちゃん

<へんしゅう>
bitsオンライン
こどもグループ
いくこ

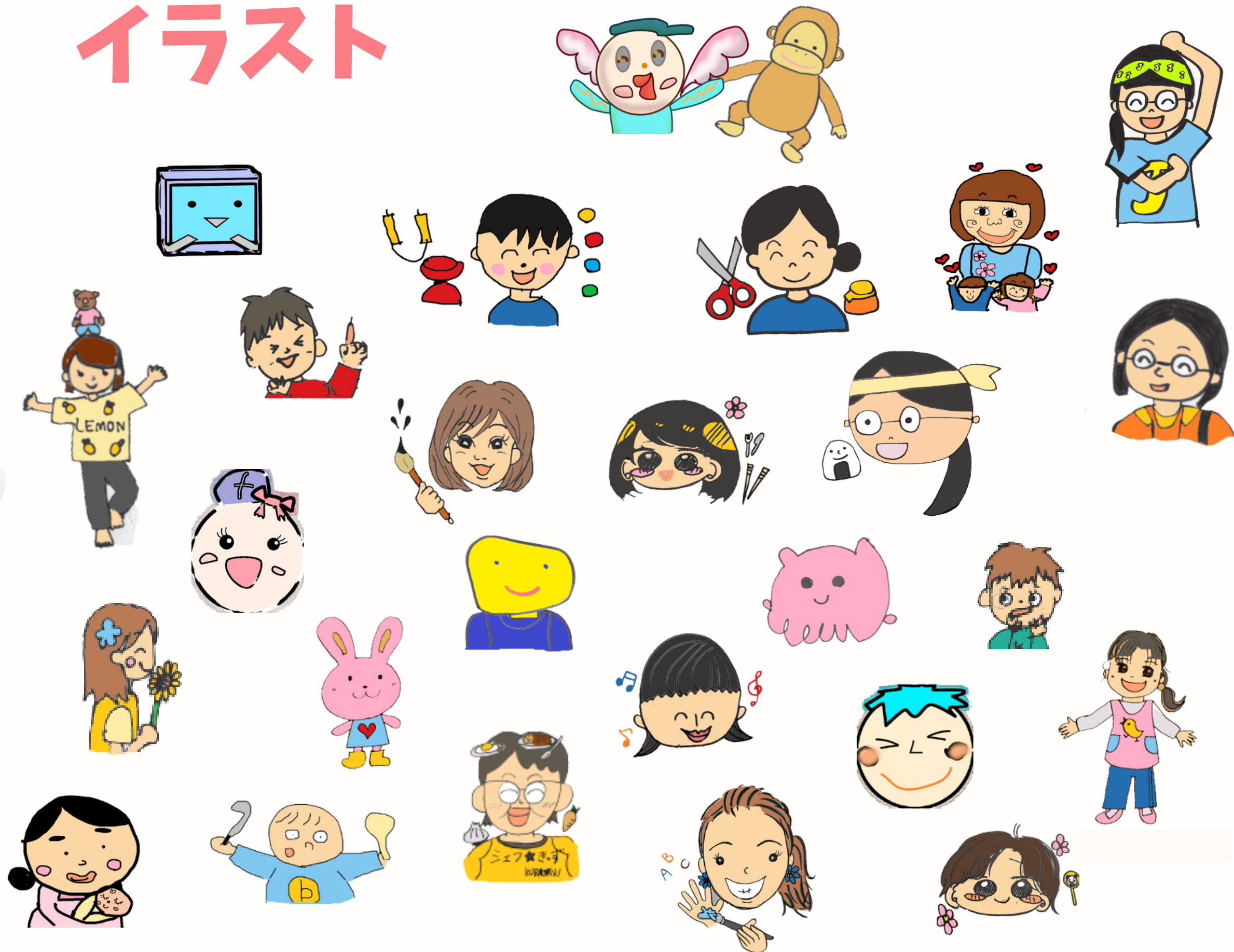


ひょうし

イラストレーター
しらがわともこ



イラスト



**bitsプロジェクト
のみなさま**

**bitsサポーター
のみなさま**

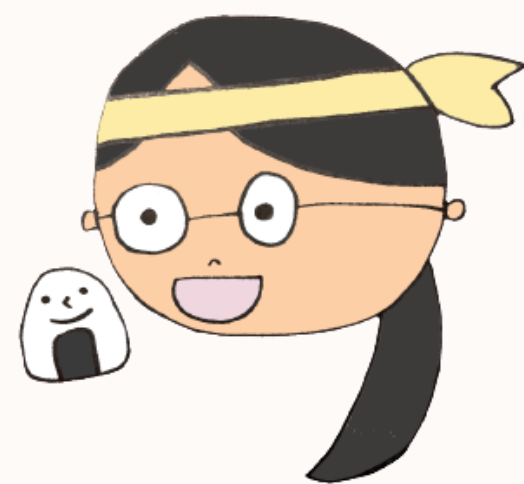
ふろく



＜おめんのつくりかた＞

工作講師
ちい先生

＜たこやきふう
おにぎり＞
おやこ料理教室
ひだまり
ゆうきちちゃん



きかく

bitsプロジェクト

