

## ～パネル紹介～

国立青少年教育振興機構  
国立吉備青少年自然の家

### 【あさ、おきたら】

- 1) ベッドやおふとんを  
キレイにしてみよう！

やってみよう！ やってみよう！

#### ベッドやおふとんをキレイにしてみよう！

おはよう！  
あさおきたら…  
ベッドやおふとんを  
キレイにしよう。

まくらとおふとんを  
まっすぐにもどそう。  
おふとんのしわをのびすと  
もっときれいに見えるよ。

おふとんをたたむときは、  
はじとはじをぴったり  
あわせよう。

パツチリ！これでこんやも  
気持ちよくねむれるね。  
できあがり！

- 2) むいだものを  
かたづけてみよう！

やってみよう！ やってみよう！

#### むいだものをかたづけてみよう！

よいするもの：せんたくものを入れるかご

むいだパジャマやようふく、  
そのままなら  
おせんたくできないね。  
かわいそう…

せんたくかごに入れると、  
「これをあらうんだ！」と  
すぐにわかるね。

ズボンほらがえっていないかな？  
かたちをととのえて、入れよう！

かごがないときは、  
まとめておくとわりやすいね！  
ステキ！

- 4) テーブルをふいてみよう！

やってみよう！ やってみよう！

#### テーブルをふいてみよう！

よいするもの：ふきん

テーブルの上には、ゴミやほこり、  
ばい菌がたくさんついているよ。  
たべるまえには、テーブルをきれいに  
ふこう！

ふきんをぬらしたら、  
力を入れて、  
ギョツとかた〜くしぼろう！

ふきんをひろげて、てのひらくらいの  
大きさにたたんだら、  
ゆっくりふいていこう。  
カタカナの「コ」の字のようにふくと、  
キレイにふけるよ。

ふ〜、キレイになったね！  
たべたあともおなじように  
やってみよう！  
たべかすやよごれをキレイにしようね。  
スッキリ！

- 4) ゴミをあつめて、  
ゴミおきばに出してみよう！

やってみよう！ やってみよう！

#### ゴミをあつめて、ゴミおきばに出してみよう！

よいするもの：ゴミぶくろ

ゴミばこがどこにあるか、  
おぼえているかな？  
さあ、さがしてみよう！

ゴミばこのなかみを  
ゴミぶくろに入れていこう。

ゴミぶくろがいっぱいになったら、  
しばってみよう。  
むずかしいときは、おとなの<sup>だ</sup>入と  
いっしょにやってみよう！

ゴミおきばに  
かごはゴミぶくろ  
を入れて、おけよう！

ぶくろがしぼれたら、ゴミおきばへ  
もっていこう。ぶくろをひきずらずに、  
りょうずもとう。  
おもいで！ぶくろずつでいいよ！

～パネル紹介～

国立青少年教育振興機構  
国立吉備青少年自然の家

【おうちにかえってきたら①】

1) くつをそろえてみよう！

2) げんかんのはきそうじを  
してみよう！

やってみよう！  
やってみよう！

**くつをそろえてみよう！くつをかたづけよう！**

くつがたおれている！  
かわいそう～！  
キレイにそろえて、いつもみんなが  
とおりやすくしておきたいね。

おなじくつどうしをそろえて、  
おこうね。  
右と左、わかるかな？

くつぼがあったら、  
くつをかたづけよう。  
入れるときも、おなじくつどうしを  
そろえて入れようね。

げんかんがスッキリきれいになると、  
うれしくなるね！  
こんどは、くつをぬいたら  
すぐにそろえてみよう。  
すぐにみんながとおりやすくなるよ。

やってみよう！  
やってみよう！

**げんかんのはきそうじをしてみよう！**

よいするもの：ほうき、ちりとり

みんなのくつのうらには、ほこりや  
ほっば、石など、いろいろなものが  
くっついているよ。たいへんだー！  
おうちのなかに入らないように、  
げんかんをおそうじしよう。

ほうきをつけて、ほこりやゴミを  
あつめてみよう。  
すみっこからまん中にむかって  
あつめてみよう。

あつめたゴミは、ほうきをつけて  
ちりとりに入れていこうよ。  
しゃがむのがむずかしいときは、  
かた方のひざを立ててやってみよう。  
ほうきがかりとちりとりがかりを  
ふたりにわけてやってもいいね！

ちりとりにあつめたゴミは、  
おときないようにもっていき、  
ゴミばこに入れよう。  
できあがりー！

3) くつをあらってみよう！

4) ハンカチをあらってみよう！

やってみよう！  
やってみよう！

**くつをあらってみよう！**

よいするもの：くつようブラシ（たわし）、せんざい、  
つかいふるしたハブラシ、くつようハンガー

くつにお水をかけて、ぬらそう。  
バケツにお水をはり、  
その中にくつを入れてもいいよ。  
まわりにお水がとびちらないように  
気をつけよう！

ぬれたくつにせんざいをかけて、  
くつようブラシであわだてよう。  
くつようブラシでは  
とどかないところや、  
なかなかおちないよごれには、  
ハブラシをつかうといいよ。  
くつのうらもわずれずにあらおう！

くつようブラシであらったら、  
お水であわをすべてながそう。  
くつの中をあわもすっかりながそうね。

あらったくつをハンガーにかけて、  
ほそう！たかいところにほすときは、  
おとなのおねがいしよう。  
ほすもの下に、  
ぬれてはいけないものがないかな？  
くつは、かべに立てかけてもいいよ！

やってみよう！  
やってみよう！

**ハンカチをあらってみよう！**

よいするもの：せんたくようせんざい

ちょっとこぼしてしまったものの  
シミやよごれは、手でもむなどして  
あらってみよう！

よごれているところに、  
せんざいをすこしつけてみよう。

しばらくりょう手で  
もんでみよう。

手でもんだら、  
お水であわをすべてあらいながそう。

キレイによごれがおちたね！  
つぎはよさないでつかえと、  
もつといいね！

～パネル紹介～

国立青少年教育振興機構  
国立吉備青少年自然の家

【おうちにかえってきたら②】

5) せんとくものをほしてみよう！

6) おふろそうじをしてみよう！

やってみよう！ やってみよう！

### せんとくものをほしてみよう！

よういするもの：ハンガー



せんとくものをせんとくカゴからとり出そう。  
せんとくものどうしがからまっていることもあるので、ゆっくり、やさしくとり出そうね。



ハンガーにかけるまえに、せんとくものしわをほそう。ハンガーをようふくしたからとおしてほすと、くびわりがのびないよ。



ものほしざおにほすときに、くびわりをたたくとしわがよくなるよ！




せんとくものをどんどんものほしざおにほしていこう。ものほしざおにとどかないときは、おとなの人にねがいしよう。

0798-4100-5000


やってみよう！ やってみよう！

### おふろそうじをしてみよう！


よういするもの：ゴム手ぶくろ、せんざい、スポンジ、おふろようスリッパ




おふろそうじのじゆんぴをしよう！ふくがぬれないように、そでやすそをまくっておこう。ゴム手ぶくろをつけて、おふろようスリッパをはこう。まどをあげたり、かんきせんをまわしたりしておこう。



ゆふねのおゆはぬいてあるかな？せんざいをゆふねにふきかけよう！「シュツ」「シュツ、シュツ、シュツ」おふろのいすやせんのんきにも「シュツ」「シュツ、シュツ、シュツ」



スポンジをお水でぬらしたら、「シュツ」したところをゴシゴシこそうらう。



さいごに、シャワーであわをながそう。つかったスポンジもあわをおとしてキレイにしよう。ほら、おふろがピカピカになったよ！またあちちよ入れるね！

0798-4100-5000

7) せんとくものをとりこんでみよう！

8) じぶんのパジャマをたたんでみよう！

やってみよう！ やってみよう！

### せんとくものをとりこんでみよう！

よういするもの：せんとくものをいれるかご



かわいたせんとくものをとりこもう！たかいところのものは、おとなの人にとってもらおう。



せんとくものをとりはずすときは、せんとくものがじめんにおちないように、おさえようね。せんとくばさみは、ゆびの先でギョツとつかむとひらくよ。



ハンガーは、かたの方からずらしていくとはずれやすいよ。ハンガーをふくの上と下どちらからぬき出すかはおとなの人にきいてみよう。



とりこんだら、たたんでみよう！

0798-4100-5000

やってみよう！ やってみよう！

### じぶんのパジャマをたたんでみよう！



まずは、パジャマのうわぎをたたんでいくよ！ボタンをとめたら、くもつうらがえそう。



そでのぶぶんをうちがわにおりこんでいこう。ここまできたら、はんぶんたたみ、またくもつ！おもてをまえにもってこよう！



つぎは、パジャマのスボンをたたんでいくよ。スポンジはんぶんたたんで、ずのように3つにたたんでいこう。



はしっこをきちんと合わせてたためたかな？キレイにたためると、あちちがいいね！

0798-4100-5000



～パネル紹介～

国立青少年教育振興機構  
国立吉備青少年自然の家

【あそんだあとは】

【おうちのおそとでも！】

1) あそんだおもちゃを  
かたづけてみよう！

2) ゆかのそうじを  
してみよう！

やってみよう！  
**あそんだおもちゃをかたづけてみよう！**

よういするもの：せいとんようのはこ、ふくろ



あそびおわたへやには、おもちゃがいっぱい。そのままにしておく、いなくなっちゃうよ～！おもちゃをかたづけよう！



あそぶときにいっしょにつかうものどうしをまとめよう。つなげてあそぶおもちゃは、はずしてかたづけよう。小さいものはふくろに入れるとなくしにくいね。



おもちゃようのはこをよういしておくとかたづけやすいよ。まとめたおもちゃを入れよう。たくさんあるときは、はこをわけてもいいね。



おもちゃをしまうばしょをきめておこう。じぶんで出したり、しまったりしやすいところを見つけてよう。できあがり！

やってみよう！  
**ゆかのそうじをしてみよう！**

よういするもの：ぞうきん



おうちのゆかには、いろいろなゴミやよごれがあるよ！よ～く見てみよう！



ぞうきんをぬらしたら、力を入れてギュッとかた～くしぼろう。てのひらの突きさしたたんで、さあ、やってみよう！



よつんばいになって、すみっこからゆっくりふいていこう！カタカナの「コ」の字のようにふくと、キレイにふいていけるよ。



ピカピカなゆかになった！気持ちいいね！

3) たなのそうじを  
してみよう！

おつかいでかったものを  
ふくろづめしてみよう！

やってみよう！  
**たなのそうじをしてみよう！**

よういするもの：ぞうきん



茶がたおれていたり、タオルがぐちゃぐちゃに入っていたりすると、キレイに見えないね。よく見ると、ほこりもあるよ。たなをキレイにしていこう！



たなからのもつを出して、しゅわいがおなじものでまとめよう。



たなの字をかわいたぞうきんでふこう。



まとめたもつをたなにもどそう。むきをそろえて入れるとキレイに見えるよ。おしまい！

やってみよう！  
**おつかいでかったものをふくろづめしてみよう！**

よういするもの：ビニールぶくろ(マイバック)



おつかいで来ているよ！おみせでお金をはらったら、おうちにもち帰るために、ふくろづめをしてみよう！ふくろのそこをひろげて、かかったものを入れやすくしよう。



かかったものをふくろに入れるまえに、しるがもれそうなもの、ぬれているものなど(やさしい、くだもの、おになど)は、うすいビニールぶくろに入れるようにしよう！



カレーのざいりょうをかたときをれいに、ふくろに入れてみよう！  
①おもいもの(やさしい)  
②おもわず、こわれにくいもの(ルー)  
③かたくてやわらかい、こわれやすいもの(おに)  
みんな、やさしく入れてあげてね。



ふくろはひきずらない！ふりまわさない！かかったものをおうちまでたいせつにとどけるような気持ちでこぼらね。ひとつのふくろだとおもいときは、ふたつのふくろにわけて、バランスをとろう！

～パネル紹介～

国立青少年教育振興機構  
国立吉備青少年自然の家

【おりょうりをするとき①】

1) やさいのかを  
むいてみよう！

やってみよう！ やってみよう！ カレーライスをつくってみよう！①

### やさいのかをむいてみよう！

よういするもの：ピーラー



はじめに、やさいのよれをおとそう。かわのまわりについているどろを、お水でながしながらあらうていこう。



やさいには、かわを手でむけるものもあるよ。玉ねぎはその1つだね。かた手でしっかりと持って、うす茶色のかをむいていこう。おとなの入に、きりこみを入れてもらおうと、むきやすくなるよ。



ピーラーをつかってかわをむくときは、やさいがすべらないようにしっかりと！ピーラーのうごく先に手を出すとあぶないから気をつけようね。



じゃがいものように「め」があるものは、ピーラーのわきをつかってとることができるよ。

やさいをむく

2) やさいやおにくを  
きってみよう！

やってみよう！ やってみよう！ カレーライスをつくってみよう！②

### やさいやおにくをきってみよう！

よういするもの：まな板、ほうちよう、ふきん、ビニール手ぶくろ



ほうちようをつかうときは、たいらでひろいばしよでやろうね。まな板の下に、ぬらしてかたくしぼったふきんをしいておくと、まな板がうごかなくてやりやすくなるね。



きるときは、おとなの入といっしょにやろう！ほうちようは、もつところのつけねをしっかりとぎるときりやすいよ。ゆびをきらないように気をつけよう！



やさいはすこし大きめにきってみよう。手まえにひくようにうごかすとまりやすいよ。かたところがあったら、おとなの入におねがいしようね。



うすいおにくは、手でちぎることができるよ。手がべたべたするの、ビニール手ぶくろをするとやりやすいよ。おわったら、かならず石けんで手をあらおう！

おにくをきる

3) やさいやおにくを  
いためてみよう！にこんでみよう！

やってみよう！ やってみよう！ カレーライスをつくってみよう！③

### やさいやおにくをいためてみよう！にこんでみよう！

よういするもの：フライパン、ヘラ、おなべ



フライパンを火にかけよう。火は、フライパンからはみ出さない中火にしようね。油は少しでじょうぶ。



おにくとやさいをいためていこう。おにくからいためて、おにくのいろがかわったら、やさいを入れるよ。フライパンがあつくはなっているから、やけどに気をつけよう。



つぎは、おなべでこんでいこう！お水をそそぐときは、おもいからりよう手でしっかりと。ゆっくり、しずかに入れるとはねないよ。



ゆっくりにこんで、やさいやおにくがやわらかくなったら、ルーを入れよう。おなべのフチはあついからさわらないように気をつけてね。こがさないように、ゆっくりまぜてね。

やさいをいためる

4) ごはんをたいてみよう！

やってみよう！ やってみよう！ カレーライスをつくってみよう！④

### ごはんをたいてみよう！

よういするもの：すいはんき、ふぞくカップ、ポウル、ザル



ごはんをたいてみよう！お米をまわりにこぼさないように、そとはかってみよう。すいはんきについているカップの上ギリギリまでお米を入れると1合！



たっぷりお水を入れたポウルにお米を入れて、手早くあらおう。お米が白くなるので、すぐにすてて、またポウルにお水を入れてあらおう。これを3回くらいくりかえしてね。



熱らったお米はザルに入れて、水けをきって、すいはんきのおかまにそととうていよう。お米をきるときにこぼしてしまったお米も入れていいよ！お米といっしょにお水も入れよう。お水のりようは、おとなの入にきいてみようね。



たきあがったら、ほっかほか、モチモチのごはんのできあがり！おいそうだね！

ごはんをたいてみる

～パネル紹介～

国立青少年教育振興機構  
国立吉備青少年自然の家

【おりょうりをするときは②】

5) おさらにもりつけてみよう！

やってみよう！ やってみよう！ カレーライスをつくってみよう！②

### おさらにもりつけてみよう！


よういするもの：しゃもじ、おたま、おさら、ふきん




しゃもじをつかって、おさらにごはんをよそおう。たきたてのごはんはとてもあついで、やけどをしないように気をつけてよそおう！



つぎは、おたまをつかって、おなべのそこをまぜよう。かくれていたカレーのやさいやおにくが出てくるよ！おたまをもたない方の手で、おなべのとっ手をしっかりとつかもう。グツと力を入れてね。



かきまぜたカレーのルーを、よそっておいたごはんにかけてよう。



もしも、ごはんやカレーのルーをこぼしてしまったら、たべるまえにキレイにかたづけよう。気もちよくたべられるよ。

6) できあがったおりょうりをはこんでみよう！

やってみよう！ やってみよう！

### できあがったおりょうりをはこんでみよう！

よういするもの：おぼん



できあがったおりょうりをはこぶときは、おぼんをつかうとべんりだよ。おぼんをつかわないときも、できたてのおりょうりは、とてもあついいものがあるから、やけどに気をつけよう。



おぼんの一方のみに、おりょうりがかたよらないように、できるだけまん中におこう。左右でおりょうりのおもさにさが出すぎないようにしよう。お水はべつにはこんでもいいよ。



おぼんがかたむかないように、テーブルまで、そっとあるこう。ゆびにグツと力を入れてね。



テーブルとうちゃく！おぼんをそっとテーブルにおこう。おさらのはしをりょう手でつまみこむようにもって、テーブルにおこう。ヨーグルト、お水もおなじようにやってみよう。

7) おりょうりをならべてみよう！

やってみよう！ やってみよう！

### おりょうりをならべてみよう！（はいぜんしてみよう！）



つぎは、はこんだおりょうりをならべてみよう！



おはしやスプーンを、手まえにならべよう。カレーライスは、まん中におこう。おさらの下はあついで、ふちをりょう手でつまみこむようにもとう。こぼさないように、ゆっくりね。



ヨーグルトは、カレーの左ななめ上におこう。みんなのおりょうりも、おなじようにおいてみよう。



キレイにならべたら、とてもおいしそうにみえるね。さあ、大きなこえで「いただきます！」たくさんたべて、げんきモリモリだ！

8) しよつきをあらいばにさげてみよう！

やってみよう！ やってみよう！

### しよつきをあらいばにさげてみよう！

よういするもの：おぼん、ふきん



「ごちそうさまでした！」おなかいっぱいになったかな？たべたら、しよつきをかたづけよう！



おなじかたち、大ききのしよつきをあつめよう。かさねるばいは、バランスがだいじ！



おぼんやしよつきはグツと力を入れてもって、あらいばへはこぼよう。おもたいときは、1まいずつでもいいよ。



テーブルの上のものがなくなったら、さいごにテーブルをふいておしまい。テーブルの下にもなにかこぼれていないか、見てみよう！