



# めだか通信221号

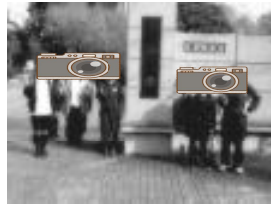
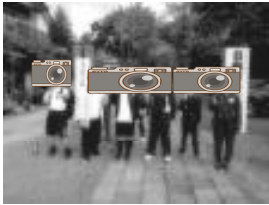
## 桐生市教育支援センター 「あぷろーち」



「あぷろーち」では11月、3つの行事が予定されていましたが、吾妻山登山は全国で熊による被害が多発したため「街探検」に変更して実施しました。大根、白菜、ブロッコリー、キャベツなど秋野菜も立派に育ち、調理実習では大根と白菜を使って「大根料理」を作りました。今年も残すところあと一か月、まとめをしたり振り返りをしたりする時期になります。新たな年を迎えるにあたり、良いスタートが切れるように一日一日を大切に過ごしましょう。「あぷろーち報告会」では、2学期の活動や交流の様子をお伝えします。ぜひ多くの保護者、学校関係者の皆様の参加をお待ちしています。

### 〈ふれあい活動～吾妻山登山→街探検に変更～〉

互いに助け合い、励まし合いながら街中を散策し、桐生の歴史や文化を知ること、協調性を身につけること、心身のリフレッシュを図ることを目的に「街探検」が行われました。青空の下で桐生天満宮、群馬大学理工学部、同窓記念館、有鄰館、歴史文化資料館を巡り、群馬大学理工学部では学生食堂を利用して定食や麺類を味わいました。歩きながら手遊び歌を楽しそうに歌っている満足そうな笑顔を見ることができました。学生食堂の日替わり定食はおかずの揚げ物が大きくて最高でした。



### 〈調理実習～大根料理～〉

調理実習は進んで活動する自主性や協力して活動する協調性などを育てることを目的に実施しています。「あぷろーち」で育てた大根、白菜を使って「鶏大根」と「豚汁」を作りました。調理実習も経験を重ね、刻み方など上手になっていました。みんなで協力をしながら、美味しい鶏大根と豚汁を完成させました。機会を見つけて家族と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。食卓に笑顔が広がり楽しい時間になるとと思います。【写真は裏面に】

### 〈運動日～あぷろーち運動会～〉

運動日は、運動不足になりがちな通所生の体力向上や集団で活動することを通して協調性を高めることを目的にしています。

今回は、昨年同様「あぷろーち運動会」として、障害物競走や借り物競走、玉入れ、輪投げなど楽しく運動できる遊競技を7つ考えて実施しました。競技に集中して一生懸命頑張る姿やたくさんの笑顔、負けてちょっと悔しそうな表情を見ることができ、充実した一日になりました。

【写真は裏面に】



### 【メダカのつubyaki】

現在の日本は「四季」ではなく「二季」になっていると言われることがあります。今年の夏は、酷暑が長く続き、その後も、極端に寒い日と暖かい日が繰り返されました。このような季節の変わり目は、身体も心も疲れやすくなります。皆さんの体調はいかがでしょう。

身体が疲れたときには「栄養のあるものを食べよう」「ゆっくり休もう」「しっかり眠ろう」と身体をいたわる人が多いように思いますが、心の疲れのために活動しにくいときには、「もっと頑張らなくちゃ」「しっかりしなくちゃ」と自分に厳しい人が少なからずいます。

心が疲れているときは「眠れない（入眠に時間がかかる）」「好きなこともやる気にならない」「食欲がない」などが目安になります。そんなときは、いつもより自分に優しくしましょう。まず「ゆっくり休む」ことが必要です。心の疲れは自分にも他人にもわかりにくいですが、身体の疲れよりも遅れてくることが多いので見過ごさないようにしましょう。

もうすぐ冬休みがやってきます。生活リズムを整え、身体も心も健康で楽しく過ごしてくださいね。良いお年をお迎えください。(R.F)

### ☆ 今後の予定 ☆

- 12月上旬 餅つき
- 12月中旬～下旬 チャレンジ期間
- 12月中旬 あぷろーち「報告会」  
クリスマスケーキ作り
- 12月下旬 2学期 終わりの会
- 1月上旬 3学期 始めの会
- 1月上旬～下旬 チャレンジ期間
- 1月下旬 ふれあい活動⑧（和菓子）
- 2月上旬 運動日（奉仕活動）
- 2月下旬 3学期報告会・お別れ会
- 3月上旬 調理実習⑤（ちらし寿司）
- 3月中旬 中学校・義務教育学校卒業式
- 3月下旬 小学校卒業式  
終わりの会（小・中修了式）

2025年12月1日発行

TEL 46-6314

## 【調理実習】



【まずは大根の収穫作業】



【卵の茹で方もGOOD！】



【私達も頑張りました！】

## 鶏大根と豚汁



【先生の説明を聞きます】



【材料を包丁で刻みます】



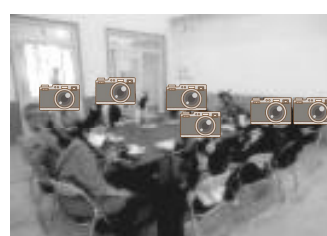
【完成！楽しい盛り付け】



【お米も綺麗に研げました】



【味付けは私達に任せて】



【みんなで楽しい会食】

## 【運動日】



【障害物競走 縄跳び！】



【宅配便お届けで～す！】



【玉入れも重労働！！】

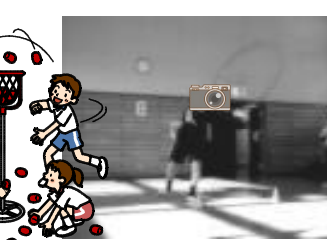
## あぶろーち運動会



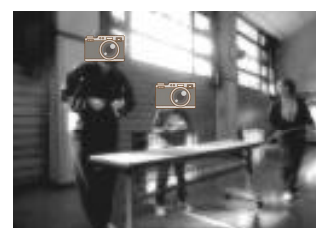
【パン食い競争 揺れるな～】



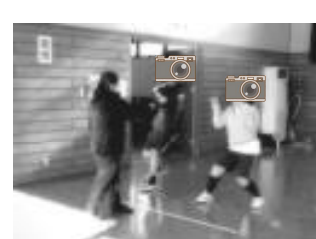
【昼休みはリズム遊び】



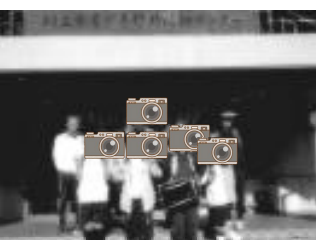
【輪投げ 狙うは15点】



【借り物競走 誰か教えて！】



【じゃんけん 勝つぞ！】



【みんな笑顔でハイポーズ】

