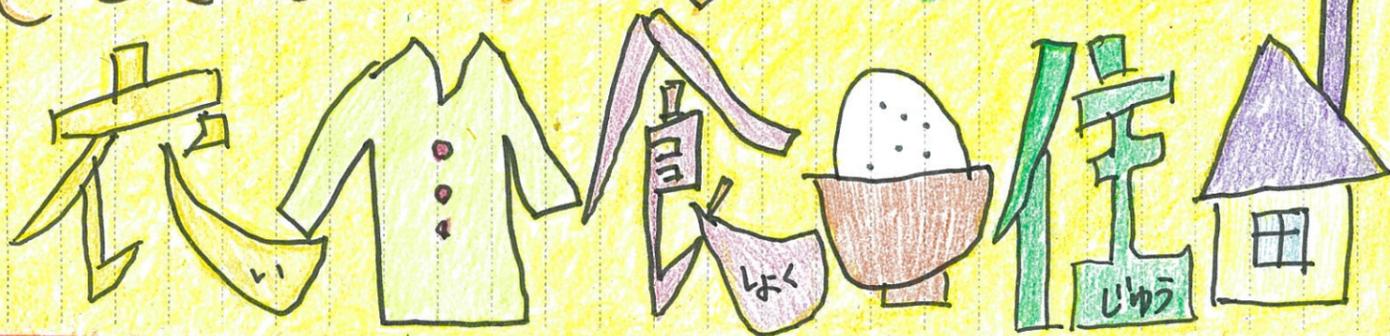


# 【レコしてくらそう】冬の

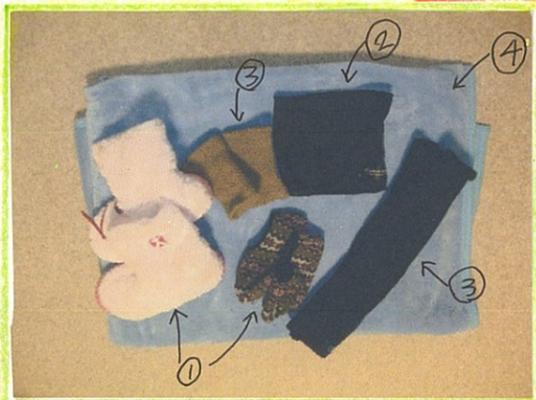


あったかい  
だからあ〜

## eco 新聞

発行者  
鎌倉女子大学初等部  
4年3組  
海老原、朋輝

発行日:平成28年1月5日



最近はおたたくはだ着  
や、くつ下、などがたくさん  
はん売されています。  
けれどそれだけでは  
寒いロケという時に  
登場するのがこちら  
くです



エアコン、ストーブ、こたつ、ファンヒーター、  
寒い冬はだんぼう器具を使うことが  
多くなります。生活に必要な「衣」を着るも  
の「食」(食べること)、「住」(住む所)に  
スポットを当てて、わが家で行っている  
「暖かく過ごす」ふつをしようかします。

あたたくい  
ルームシューズ ①

日本には「頭寒足  
熱」(すかんそくねつ)とい  
言葉があります。足を  
あたたくすると良いとい  
ちくからの教えです。

ネットウオーマー ②

外に出かける時、よく  
マフラーをしますが、  
家の中でも首をあたた  
めると体もあたたまり  
ます。しめつけの少な  
いゆつたりしたものが  
オススメです。

レッグウォーマー ③

口は首やふくらはぎ  
をあたためます。

ひざかけ ④

本を読む時などに足  
にかけます。

「食」  
体の中からあたためる  
冬にオススメの  
食べ物です。



「食」  
冬といったらコレ。  
みんなでおなべを  
囲むと体も心も  
ポカポカします。  
肉・魚・野菜  
などの具材を入れて、  
ぼんずやゴマだれで食  
るとおいしいです。  
おでん、しゃぶしゃぶ、  
すきやきなどもあた  
たまります。

スープに入っためん類  
ラーメン、そば、  
うどんなど。  
おみそかには  
「年こそそば」を食  
ますね。個人的には  
うどんの方が好きです。

「住」  
カーテンの下にクッション  
などを置いて、冷たい  
空気が入ってこないよう  
にしています。冷たい  
空気が入ってこないよう  
にするための専用の  
ボードや窓ガラスには、  
熱を逃さないように  
してくれるシートなども  
ホームセンターやイン  
ターネットなどで販売  
しています。

「住」  
カーテンの下にクッション  
などを置いて、冷たい  
空気が入ってこないよう  
にしています。冷たい  
空気が入ってこないよう  
にするための専用の  
ボードや窓ガラスには、  
熱を逃さないように  
してくれるシートなども  
ホームセンターやイン  
ターネットなどで販売  
しています。

「その他」  
いちばんのオススメは  
「体を動かす」。  
外に出て、元気いっぱい  
走りまわると、体は  
ポカポカ、気分も  
スッキリします。  
自転車をこぐのも  
楽しいです。  
あせをかけたらきちん  
ふいて、体を冷やさな  
いようにしましょう。

「その他」  
いちばんのオススメは  
「体を動かす」。  
外に出て、元気いっぱい  
走りまわると、体は  
ポカポカ、気分も  
スッキリします。  
自転車をこぐのも  
楽しいです。  
あせをかけたらきちん  
ふいて、体を冷やさな  
いようにしましょう。

「その他」  
いちばんのオススメは  
「体を動かす」。  
外に出て、元気いっぱい  
走りまわると、体は  
ポカポカ、気分も  
スッキリします。  
自転車をこぐのも  
楽しいです。  
あせをかけたらきちん  
ふいて、体を冷やさな  
いようにしましょう。

「その他」  
いちばんのオススメは  
「体を動かす」。  
外に出て、元気いっぱい  
走りまわると、体は  
ポカポカ、気分も  
スッキリします。  
自転車をこぐのも  
楽しいです。  
あせをかけたらきちん  
ふいて、体を冷やさな  
いようにしましょう。

「その他」  
いちばんのオススメは  
「体を動かす」。  
外に出て、元気いっぱい  
走りまわると、体は  
ポカポカ、気分も  
スッキリします。  
自転車をこぐのも  
楽しいです。  
あせをかけたらきちん  
ふいて、体を冷やさな  
いようにしましょう。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

「感じたこと」  
あたたく過ごす工夫は  
他にもたくさんありそ  
うなので探してみたい  
です。  
寒いのがまんじゅある  
のも良くないので、  
「き度な」ほらも  
使いたいです。

