

【みかん風呂でリラックス♪】

園名：岡野幼稚園

1



- 絵本で、お風呂にみかんの皮を入れると、みかん風呂ができることを知ったよ！
- 給食で食べたみかんと、ポンカンの皮を洗って乾かします。

2



- 1週間くらいすると、乾燥して皮がパリパリになったよ！

3



- 皮を好きな大きさにちぎって、ぬるま湯に浮かべるよ！
- ちぎっている時も、みかんのいい匂い♪

4



- 足湯の完成！暖かくて、いい匂いで、いい気持ち♪
- みかん風呂には、保湿・保温・リラックス効果があるんだって♪

ひとつこと(遊びのポイントや豆知識等)

- みかんの皮をお風呂に入れる時は、肌がピリピリと刺激を感じることがあります。しっかりと乾燥させた状態で、お湯の温度を40度以下のぬるめに設定することで、肌への刺激を減らせます。

年齢 (0歳児 1歳児 2歳児 3歳児 4歳児 5歳児) 季節 (春 夏 秋 冬)
遊び (自然 [植物 虫 その他] 運動 [室内遊び 屋外遊び] 制作
探してみよう 食育 眠育