

# ハロウィンのぬりえであそぼう☆

Vレンジャーからみんなへ!

ぶいた〜

V Letter

第10号



発行者：学生若者ボランティアチーム  
Vレンジャー

とちぎボランティアネットワーク

TEL028-622-0021

10月31日はハロウィン!

秋にやさいがたくさんとれることをお祝いしたり、わるいオバケをおいはらったりするための行事。なんと、2000年以上も前からおこなわれているよ。みんなもカボチャやオバケになって、「トリックオアトリート（おかしをくれなきゃいたずらするぞ）!」と言ってみよう!

オバケが☆（星）をかくしちゃった!

絵の中にかくれている☆を5こさがしてみてね



## ぶっこみVレンジャー!

「特殊技能（特別な技）」を身につけるための  
チャレンジ企画!

8月にカール、しょうさん、はがまるの3人で「滝行」をしました。

場所は、茨城県にある「月待の滝」。



つめた〜い!

滝に打たれて、からだもこころもきれいになった気分!  
あぶないから、みんなは大きくなったらチャレンジしてみてね。

みんなは知ってる??

# 日本のきょうどりょうり

きょうどりょうりは それぞれのばしょでとれる 食べものを じょうずにつかって  
むかしから食べられてきた りょうりだよ  
いろんなどころの きょうどりょうりを みてみよう!

あおもり県

せんべい汁



しるものにおせんべいが入って  
いるよ!  
あおもり県でとれたごぼうや  
にんじんが入っていて食べると  
元気いっぱいになれるんだ!

ひろしま県

かきめし



ひろしま県でたくさんとれる  
かきは 貝のなかまで  
海のミルクともよばれている  
んだ!  
えいようが いっぱい  
つまっているんだよ!

とちぎ県

しもつかれ



みんなは食べたことあるかな?  
だいこんやにんじんをすりおろした  
りょうりなんだ  
みんなでわけあって食べるとびよう  
きにならないと言われているよ!

おきなわ県

ゴーヤチャンプルー



「チャンプルー」はおきなわの  
ほうげんで、「ごちやませ」と  
いうみだよ  
とつものにがいゴーヤには、  
たくさんのビタミンが入ってい  
て、なつにあつさに うちかつ  
体をつくってくれるんだ!

やまなし県

ほうとう



うどんのようなめんと  
きせつのやさいを  
おみそでにこんだ  
あったかいりょうりだよ  
くずれためんが  
おみそにまじりあって  
とってもおいしいんだ!