

ろっかくけい  
～くりだし六角形のつくりかた～

ひつよう  
【必要なもの】はさみ・のり・黒ペン・色えんぴつ

- ① 外がわの線で切りだす
- ② まん中で半分に折って、裏どうしをのりではる
- ③ **♥** の下の点線を山折りにして三角になるように折る  
その次の線で谷折り、その次の線で山折り、というように、じゃばらになるように折っていく
- ④ 最初と最後の三角をひらく
- ⑤ **♥** の三角を内がわに折る
- ⑥ **◎**の三角と**◎**の三角どうしをのりではる

- ⑦ ひらくと六角形に！  
●六角形のまん中が手前に来るように折るとまん中からひっくりかえせます  
●どんどんひっくりかえすと、3面の絵がらが出てきます
- ⑧ **♥** と **🔥** と **🍃** の三角に黒ペンで3つのグループの名前を書いて、できあがり！

- ♥** 『からだをつくるもとになる』
- 🔥** 『エネルギーのもとになる』
- 🍃** 『体の調子を整えるもとになる』

- 同じグループの食べものの外がわ(背景)を同じ色でうすくぬっておくと、わかりやすくなりますよ～

**♥** = 赤やピンク

**🔥** = きいろ

**🍃** = みどり

- それぞれの食べものに、ぬりえのように色をぬってみましょう♪

