

パワーアップ週間が始まります!

来週からパワーアップ週間が始まります。次の3つのことに力をいれて、
家庭学習も生活習慣もパワーアップしていきましょう!



生活のめあて

- ① メディア ⇒ ① 1日2時間まで (休みの日は3時間以内)
② ねる1時間前にはノーメディア
③ 空いた時間にやりたいことをする
- ② すいみん ⇒ 1~3年生 ... 9時間以上ねる ・ 4~6年生 ... 8時間30分以上ねる
- ③ 朝ごはん ⇒ 赤、黄、緑の食品をバランスよく食べる



その1

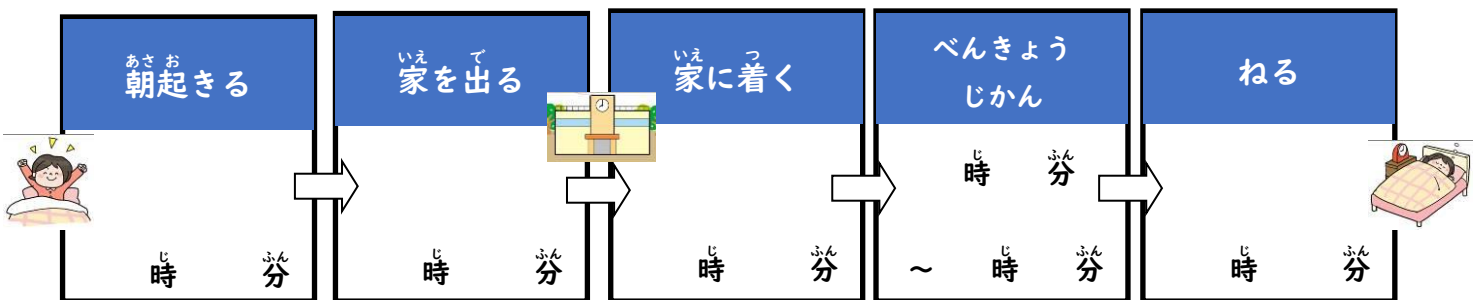
じぶんでメディアコントロールをしよう!

- ① まずは、時間のコントロールをしましょう! 何時に起きて、何時から何時まではこれをする、何時にねるとい生活習慣を、時間をくぎってやってみましょう!
- ② メディアコントロールをしましょう!
何時から何時まで、メディアを使いますか?

② メディア時間をかきましょう!

時 分 ~ 時 分

↓ ① 時間を書いてみましょう!



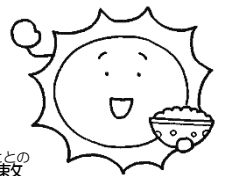
その2

いいこといっぱい! 早ね・早起きをしよう!

~ 早ねのいいこと ~ ~ 早起きのいいこと ~

- (ねている間にたくさん体が大きくなるよ! ✨ 体も頭も早く動き出すよ!
- (一日のつかれがとれるよ! ✨ おなかがすいて、朝ごはんをもりもり食べられるよ!
- (勉強したことをおぼえるよ! ✨ じかんによゆうができて、ゆったり、やさしい気もちになるよ!

あさ た 朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



脳は寝ている間も働いていて多くのエネルギーを使うため、朝起きたとき脳はエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上げます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

登校前に毎日朝ごはん



栄養バランスの整った朝ごはん

栄養バランスの整った朝ごはんがよいとはわかっていても、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用するなどして工夫をしてみましょう。

<h3>豆のピザトースト</h3> <ol style="list-style-type: none"> ①ケチャップを食パンに薄くぬる。 ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。 ③トースターで焼く。 	<h3>じゃこレタス焼きめし</h3> <ol style="list-style-type: none"> ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。 ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。 ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。
<h3>わかめサラダうどん</h3> <ol style="list-style-type: none"> ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。 ②ゆで卵をつくり半分に切る。 ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。 ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。 	<h3>厚揚げみそキャベツ丼</h3> <ol style="list-style-type: none"> ①フライパンに油を入れて熱し、みそ肉に火が通るまで炒める。 ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。 ③みそとみりんを味つけをした後、ごはんにのせる。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。

保護者の方へ

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。また、保護者の生活習慣は子どもに大きな影響を与えます。朝食を抜いたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

