

さわやか No. 6



幸手市立さくら小学校体育だより
令和2年3月25日号

みなさん!今までのさわやかで紹介した運動には取り組んでいるでしょうか?
新体力テストに向けて、運動面・生活面の両方から体力アップにつなげましょう!!

ゆっくりした動作で、おしあったり引き合ったりする。

体の側面をゆっくりのばす。

「せーの」でかさを持つ手を同時にはなし、かさがたおれないうちにもう一方のかさをキャッチする。

2~3mくらいはなして置いたペットボトルを多くタッチできるようにする。

「せーの」で立ち上がる。おしりを中心に色々な方向にまわる。

はさむ場所を変えて進む。

「せーの」で上と下から、同時にボールを投げる。

1回できたらチェックをしよう!



うで立てふせのしせいでジャンケンをする。

おしずもうやひきずもうをする。

どちらが長くとべるかチャレンジする。

何回続けられるかチャレンジする。

よいよい生活習慣で体カアッス!

生活習慣の基本は「食事」、「運動」、「睡眠」で、この3つのバランスがとても大切です。運動を習慣化するためには、運動の楽しさを感じることが大切です。

臨時休校4週間目。早寝、早起き、朝ごはん、おはようトイレの習慣は続けられているでしょうか？今回は、おうちの人のお手伝いをしながら親子でいっしょに作れるメニューを紹介します！

1 ホットなグラタンヌードル

<材料 1人分>

- ・冷凍うどん 1食 (又はゆでうどん1袋)
- ・残りのシチュー又はカレー (レトルトでもよい) お椀に1杯
- ・ゆでたほうれん草 (冷凍のほうれん草でもよい) 大さじ山盛り1杯 (季節の旬の野菜・・・ブロッコリーなどでもよい)
- ・とろけるチーズ 大さじ山盛り2杯

<作り方>

- ① 冷凍のうどんを水でほぐし、水気を切っておく。
- ② グラタン皿 (耐熱のお皿) にうどんを入れる。
- ③ 上からシチューをかける。
- ④ その上からゆでたほうれん草を散らす。
- ⑤ とろけるチーズを上から散らしてオーブントースターに入れる。
- ⑥ チーズに焦げ目がついたら出来上がり！



2 ごはんのピザ

<材料 1人分>

- ・ごはん 100g
- ・ベーコン 1/2枚
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・塩 少々
- ・バター 5g
- ・油 少々
- ・青ネギ 少々



<作り方>

- ① ごはんは、レンジで温めてボウルに入れ、塩とバターを加えてよく混ぜる。
- ② 台や机の上に、アルミホイルをしいて、厚さ5mmくらいの丸い形に伸ばす。
- ③ 細く切ったベーコンとチーズをのせて、そのままオーブントースターに入れる。
- ④ チーズが溶けたら、食べやすく切り分けて皿に盛り、青ネギの小口切りを散らして出来上がり！ (しょうゆをお好みでかけてもOK!)

臨時休校中だからこそできること、おうちの人のいっしょに美味しいごはんを作ってみましょう！下記のホームページに、簡単に作れる朝ごはんのメニューがたくさん載っています。ぜひ作ってみてください！

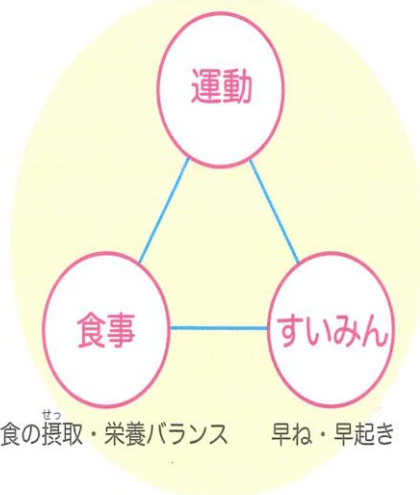


埼玉県教育委員会ホームページ 誰でも作れる朝ごはんメニュー集

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>



運動の習慣化



ごはんの代わりに、
じゃがいもを使っても
おいしいよ！

