

じ かん 時間 たいがたくさんある今 いえ 家 うんどうの中で運動しよう！  
きんにく  
広小っ子「筋肉もりもりプログラム」

6:00 お起きてストレッチをする。

たいいく 体育 じかん の時間 じゆん の準備 びたいそう 体操 おも を思い出して ・うでをのばす ・足のまげのばし など



※着がえのとき「くつ下は立ったままはく」

6:25 NHKEテレの「ラジオ体操」をテレビに合わせてやる。

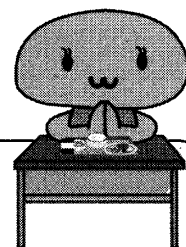
しせいや手足ののばし方は、テレビの中の人をよく見てまねをしよう！

※家の中でいどうするときは「しゃがみ歩き」

…… 朝ごはん。自分でよういできるといいね。

①トースト、ハム、ミニトマト、牛乳、りんご

②ごはん、卵となつとう、レンチンキャベツ、ヨーグルト、みかん



※食後の歯みがきは「しゃがんだまま」「きき手で行ったあと反対の手でも」

午前中 しゆうちゆう 集中して がくしゆう 学習する。



11:30 NHK総合の「ラジオ体操」をテレビに合わせてやる。

とても計算された運動。いっしょうけんめいにやれば、かなりの運動量！

12:00 昼ごはん。レシピを見ながら自分で作ってみよう！

①レンチンチャーハン(ごはん、卵、マグロオイル漬け、のり、白いりごま、しょうゆ)、コンスープ

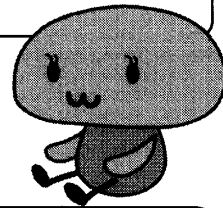
②レンチン焼そば(焼そばめん、ぶた肉スライス、キャベツ)、わかめスープ

※食後の歯みがきは「つま先立ちのまま」「きき手で行ったあと反対の手でも」

..... 午後の自由時間

★テレビの時間、ゲームの遊び方は家の人とのきまりを守って

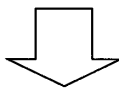
※テレビのCM中は「うで立てふせ」「ふっくん」を



2:55 NHK総合の「ラジオ体操」をテレビに合わせてやる。

終わった後に少しあせをかいていたら、十分に体を動かしたしょうこだ！

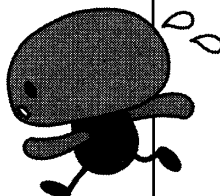
体があたたまったところで



天気がいい日には

【家の前の安全なところで】

- ・なわとび
- ・ジグザグ走
- ・ケンケンパ
- ・大きなスキップ
- ・両足ジャンプ移動



天気がよくない日には

【家の中の安全なところで】

- ・筋肉をのばすストレッチ
- ・かた足立ち記録にちょうせん
- ・さか立ち練習
- ・風船バレーボール
- (親子で・兄弟姉妹で)

..... 夕ごはんをしっかり食べる。

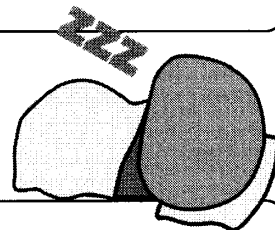
「体をつくる」「体のちょうしをととのえる」「エネルギーになる」  
3種類の食べ物をいしきて、バランスよく食べよう！

※食後の歯みがきは「つま先立ちのまま」「きき手で行ったあと反対の手でも」

..... お風呂に入る。

体をせいけつにすることは、病気を予防するための第一歩！

※お風呂の中で「自転車こぎ」(30回×3セット)



..... ねる。

今日一日がんばった筋肉にかんしゃしながら体を休めよう！

## ！！電子レンジを使うときの注意！！

- ・ レンジで加熱した食器はとて熱くなっています。オープンミトンや軍手をはめて取り出すなどし、やけどには十分気をつけましょう。
- ・ ラップを開けるときに、湯気で手や顔をやけどする危険があります。少し冷めてからラップをとりましょう。
- ・ 加熱時間はおうちにある電子レンジによって違います。作りながら調整してください。



### レンチンチャーハン作り方

- ① 耐熱性の大きさに余裕があるボウルやどんぶりに、お茶碗1杯のご飯にと卵一個、マヨネーズをスプーン1杯、塩こしょう少々を入れて、ご飯にねばりが出ないように混ぜる。
- ② ふんわりラップをかけて、卵が全部かたまるまで加熱する。(2分くらい)
- ③ 具を混ぜながらご飯をさっくり混ぜる。
- ④ 今度はラップをしないで2～3分加熱する。
- ⑤ 器に盛ってできあがり！

- ・ 好みを味を探そう。

中華スープの素、和風だしの素、しょうゆ、オイスターソース、昆布茶、ごま油、カレー粉などを足してみましよう。

- ・ おすすめの具

ごま、のり、ねぎの輪切り、さくらえび、しらす干し、マグロオイル漬、コン缶など、加熱しても水分が出にくい物。最後にレタスや水菜を混ぜても。

- ・ 包丁を使うときはあつかに注意しましょう。不安な人は、ちぎったり、キッチンばさみを使ったりしまよう。



### レンチン焼きそばの作り方

- ① 耐熱性の大きさに余裕があるボウルやどんぶりに焼きそば麺を入れ、ふんわりラップをかけて麺がほぐれる程度に加熱する。
- ② めんをほぐしながら付属のソースと混ぜる。具も入れてざっと混ぜる。
- ③ 再びふんわりラップをして、4～5分加熱する。  
※肉を使うときは、しっかり火が通っているか必ず確認してください。
- ④ 軽く混ぜて器に盛ったらできあがり！

- ・ おすすめの具

キャベツ、ピーマン、もやし、ちくわ、ウインナー、ぶた肉の薄切り、ハム、しめじ、エリンギなど。

- ・ おすすめのトッピング

青のり、かつおぶし、紅しょうがなど。

- ・ 冷凍うどんでも作ることができます。付属のソースがないときは、中濃ソースやしょうゆやなどで味付けしてみましよう。

- ・ 包丁を使うときはあつかに注意しましょう。不安な人は、ちぎったり、キッチンばさみを使ったりしまよう。

### 1 シャガんで歩く



前後左右に。慣れてきたら、つま先や踵で歩いてみる。

### 2 両手を着いて仰向けで歩く



前後左右に。慣れてきたら、片脚を高く上げたり前に伸ばしたりして歩いてみる。

### 3 膝を着けての腕立て



腕で跳ねて体を浮かせたり、手を叩いたり、左右に跳んだりしてみる。慣れてきたら普通の腕立てでためしてみる。

### 3 肩頭立てでペダル踏み

ももを胸に強く引きつけるようにして行う。途中で脚を振ったり交差させたりしてリラックスしてみる。



### 12 長座での腹筋

片脚または両脚を上げ、振ったり回したり、交差させたりする。最初は両手を着いて行い、徐々に手を離し、さらに両手を左右に広げて行う。



### 2 シーソー

うつ伏せで手脚を大きく伸ばしてできるだけ高く上げ、シーソーのように両手両脚を交互に高く上げる。



### 11 2人組のペダル踏み

向かい合って手を繋いで座り、両足裏をあわせて、交互に押し合う。リズムカルに押すようにする。



### 12 2人組のしゃがみ立ち

最初はゆっくりしゃがんで立つ。危ないときはすぐに相手の足を放す。立った状態、あるいはしゃがんだ状態で、前後左右に跳んでみる。



### 31 台に足を掛けの腕立て

台や階段に足をかけての腕立てを行う。慣れてきたら、ジャンプしたり、手を叩いたりして行う。



### 5 いろいろな跳躍



リズムカルに行う。前後左右開脚、ももの引きつけや、踵をおしりにつけてみたり、両足を左右にけり上げて足の裏を手で叩いてみたり、1回転したりする。

### 6 腕立てでの左右跳び

両手を強く突いて左右に連続して跳ぶ。できないときはその場で左右に歩いてみる。

