

ストレッチをしてみよう!

ストレッチをすると... 体がやわらかくなります。
 リラックスできます。
 つかれがとれます。
 ケがもしにくくなります。

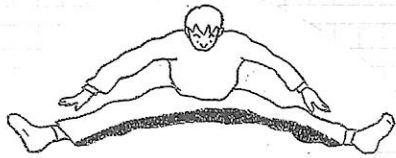
毎日続けることで
 さらに効果はアップ!

ポイント
 Point!

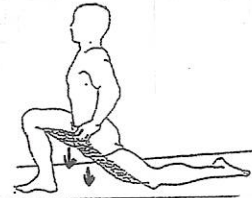
息をはきながら、リラックスしてのばしましょう。反動はつけず、じくりのぼすことが大切! のぼしているところをいまして
 気持ちのいいところでとめて15~20秒のぼしましょう。



わきばら、太もものうらがのびる。



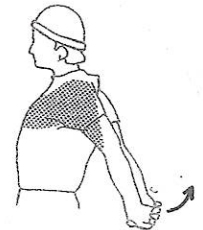
足のうらがわ全体がのびる。



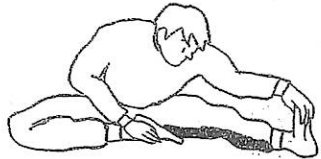
足のつけねがのびる。



首・かたがのびる。



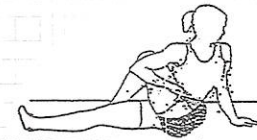
むねがのびる。



太もものうらがのびる。



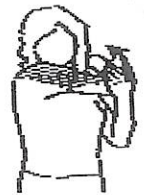
おしりがのびる。



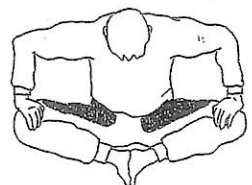
おしり(横)がのびる。



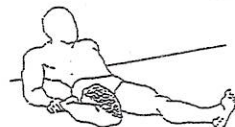
うでのすそ〜わきがのびる。



かたまわりがのびる。



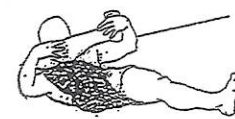
太ももの内がわがのびる。



太ももの前がのびる。



ふくらはぎがのびる。



おしりがのびる。
 * ひざと足首をもって自分の
 むねに近づけるようにすると。

家族のためにできることをやってみよう！ ～家庭科～

年 組 ()

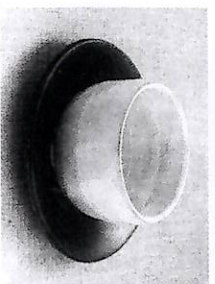
みなさん、元気にすごしていますか。休校中はお家で家族と過ごす時間がふえました。この機会に、家族のためにできることを考えて取り組んでみましょう。

日にち	家族のために取り組んだこと	家族から一言

5年生の家庭科で学んだことを生かしてもいいね！

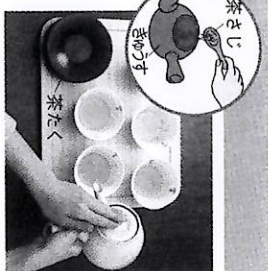
○ 家族のためにおいしいお茶を入れよう

きゅうすで日本茶をいれる場合



材料と分量(1人分のめやす)
 せん茶…2g(小さじ1)
 湯……………100ml
 (ふつとうした湯を
 少しさましてから用
 いる。)

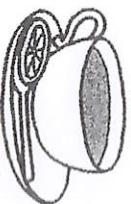
- ①人数分のせん茶をきゅうすに入れ、湯をそいで、しばらくおく。
- ②どの茶わんも同じこさになるように、少しずつ順番につき分ける。きゅうすにお茶が残らないようにする。



ポイント 水を加熱すると水面からは湯気が、水の中からはホコホコとあわが出てきます。この状態をふつとうといいますが、「きゅうす」はお茶をいれる道具です。茶葉がひらくのを待って、湯のみ茶わんにお茶をつぎます。

○紅茶

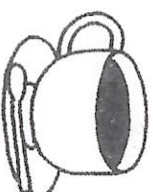
材料と分量 (一人分のめやす)
 紅茶……………2g (小さじ1)
 熱湯……………150 ml
 さとう……………6g (小さじ2)



(レモンやミルクをそえてもよい。ジャムやシナモンを加えると、味のちがった紅茶が楽しめる。)

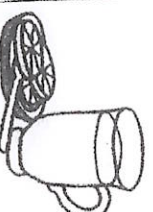
○ココア

ココアの粉をなべに入れ、少量の湯でねってから牛乳をそそぎ、あたためる。

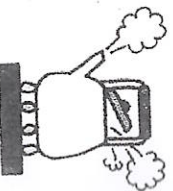


○はちみつレモン

材料と分量 (一人分のめやす)
 レモン汁……………小さじ4
 はちみつ……………適量
 湯……………180 ml



- ①やかんに約1～1.5ℓの水を入れ、ふつとうさせる。麦茶を②ふつとうした湯の中へ麦茶を入れ、4～5分間になる。
- ③火を止めて5～10おくと香りかよい。



- ①カップにはちみつを入れ、熱湯をそそぐ。
- ②はちみつをよくとかしたら、レモン汁を入れる。

○家族に美味しいゆで卵を作ろう

卵のゆで方 (卵アレルギーがある場合は、切ったじゃがいもなどをゆでてみよう。)

1 ゆでる

① なべに水と卵を入れふたをする。(写真は3人分)



② こんろにかけ 強火にする。(写真はふつとうしたときのようす)



卵がかぶるくらいの水。
① 卵がよごれている場合は洗ってから使う。

2 からをむく

ふたを取って卵を取り出し、水の中でさまして、からをむく。



水の中でむくとむきやすい。

3 切る

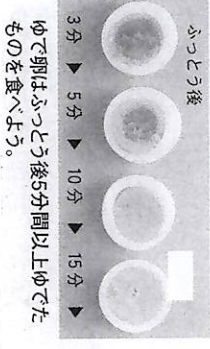
切り方をくふうする。
● 糸で



● 卵切り器で



参考 卵のゆで時間と固まり具合



○野菜を切ろう

ななめ切り



輪切り



うす切り



半月切り



いちよう切り



<し形切り



短冊切り



せん切り



さいの目切り



皮をむく(りんご)



1/4か1/2に切ってむく(右手で)



(左手で)



皮をむく(じゃがいも)



芽を取る(じゃがいも)



掃除のやり方を学んで
お掃除名人をめざす
のもいいですね。
工夫して、家族との時間
を大切にすごしてください。