

6年家庭科

私の生活時間

休日中の生活時間を記録しておきましょう

すいみん 朝食 身じたく 読書 勉強 運動 お手伝い テレビ ゲーム 昼食 家族との団らん 夕食 入浴 等の時間を表に書き入れるといいですね。

例えば

時間	午前 6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	午後 1時	2時
	すいみん		朝食 お手伝い	読書	勉強	運動		昼食	

いためてつくろう 朝食のおかず

ご飯が主食の朝食メニューで一品

パンが主食の朝食メニューで一品

いためて作るおかずを実践してみましよう

例えば

三色野菜の油炒め 卵焼き ピーマンと小魚の油炒め

目玉焼きとゆで野菜 青菜とハムの油炒め 青菜とコーンの油炒め ミックスベジタブルエッグ など 教科書 ノート参照 ネットで調べてもいいと思います

クリーン大作戦

家庭で掃除する場所を決めて、よごれのようにす 掃除道具の準備 掃除の手順 を考えて実行しましょう 実践後は 気がついたこと感想も書いておきましょう