

5・6年 組 名前

# 自分でできるよ! チャレンジシート

チャレンジを  
始めた日 月 日

チャレンジを  
達成した日 月 日

自分でできたら①から順にシールをはり、くりかえしやってみよう♪

③にシールがはれたら、おうちの人に見てもらおう!

## チャレンジしたら トラベル シール をはろう!

自分の  
やりやすいことから  
チャレンジしよう!!

ヨーロッパ州



ドロミーティ

食器を洗う

部屋を片づける

アジア州



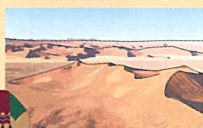
バイカル湖

洗たくものを干す  
とりこむ・たたむ



歴久島

アフリカ州



ナミブ砂ばく

お風呂をそうじする

オセアニア州



グレートバリアリーフ

自分で朝食を作る



フレデフォート・ドーム

夜10時までにはねる



グランドキャニオン

北アメリカ州



イエローストーン  
国立公園

朝食を食べる

すべての  
チャレンジの①に  
シールがはれたら  
おうちの人といっしょに  
銅のごぼうび  
シールをはろう!

すべての  
チャレンジの②に  
シールがはれたら  
おうちの人といっしょに  
銀のごぼうび  
シールをはろう!

すべての  
チャレンジの③に  
シールがはれたら  
おうちの人といっしょに  
金のごぼうび  
シールをはろう!

南アメリカ州



ガラバコス  
しよ  
諸島

友だち、  
地域の人に  
あいさつをする

運動する  
(外で遊ぶ)

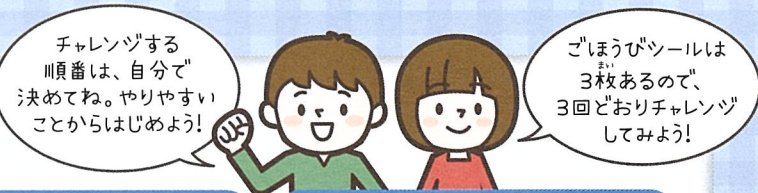


ロス・グラシアレス  
国立公園

こんなところをがんばったよ!  
これからも、これを自分の役割にします!

おうちの人から 一言

# 自分でできるよ! チャレンジシートの使い方



チャレンジシートに、「名前」と「チャレンジを始めた日」を書いて、おうちの人に「今日からチャレンジを始めます!」と伝えましょう。

自分でできたら、チャレンジしたこと①から②③の順にシールをはりましょう。おうちの人にも「自分でできました」と伝えましょう。

全部のチャレンジに1つずつシールがはれたら、チャレンジ達成です。「チャレンジを達成した日」を書きましょう。

おうちの人に「自分でチャレンジできました!」と伝えて、ごほうびシールをいっしょにはりましょう。

## 朝ごはんをつくろう

※このほかにも、簡単につくれる朝食レシピを動画で紹介しています。



### おにぎり編

#### 1 みそ玉みそ汁をつくる(2人分)



・ボールにみそ大さじ1とけずり節小半パックを入れ、よく混ぜる。2等分にして丸め、表面にゴマをまぶして「みそ玉」をつくる。

※みそ玉はラップに包み、冷蔵庫で約1週間保存できます。



・おわんに、かんそうカットわかめをひとつまみ、キッチンばさみで切った細ネギを少し、みそ玉1コを入れ、やけどをしないように気をつけてお湯を注ぎ、よくかき混ぜる。

#### 2 ラップでおにぎりをつくる



こんぶやさけ、梅干しなど、いろいろ試してお気に入りの具を見つけよう。

・お茶わんの中にラップフィルムをしいて、ごはんをよそい、具をおしこむ。  
・三角や丸になるよう両手で2~3回にぎる。

### パン編

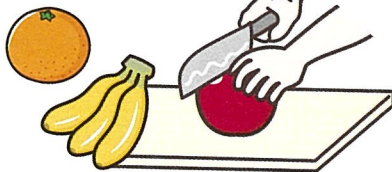
#### 3 ピザトーストをつくる



オープントースターからパンを取り出すとき、やけどをしないように注意!

・食パンをアルミホイルをしいた天板の上に乗せる。  
・食パンの上に、トマトケチャップかピザソースをぬる。  
・チーズと、ハムなど好きな具をのせる。  
・オープントースターに入れ、こげめがついて、チーズがぶくぶくしたらできあがり。

#### 4 くだものを準備する



・バナナ、りんご、みかんなどを食べやすい大きさに切る。包丁はえの付け根をしっかりと持つ。  
・包丁を持っていない方の手の指は折り曲げて、くだものが動かないようにおさえる。

## 片づけのコツ

### 1 みんなで使う場所にある、自分のものを、1か所に集める。

●その時、ゴミはゴミ箱へ、ゆかに置いてあるテレビのリモコンなどは机の上に置きましよう。



### 2 「いるもの」と「いらないもの」に分ける

●「いるもの」は、「よく使うもの」と「あまり使わないもの」に分け、置き場所を決めましよう。  
例えば、ランドセルは勉強机の横に置く、ハサミやえん筆は勉強机のペン立てに立てる。  
●「いらないもの」は、どうしたらいいか、おうちの人と相談しましよう。



### 3 ものを使ったら、決めた置き場所にもどす。

●宿題をしたら、学校に持っていくものはランドセルに入れ、その他のものは決めた置き場所にもどしましよう。



かた片づいていると気持ちいいし、ものが使いやすいよ!

## おうちの方へ

お父さんが「チャレンジ」を始めたら、「やろうとしたこと」や「努力したこと」を見つけて、「がんばってるね!」「工夫したね!」など、声をかけてください。やろうとしない時には、一緒に楽しんでやってみてください。やらせることにとらわれず、家事を通してお子さんとのコミュニケーションを大切にしましよう。チャレンジを達成したら、「やったね!よくがんばったね!!」と一緒に喜び、しっかりほめてください。