

家族で一緒に!

元気なからだに、パワーアップ!

朝起きるのが遅くなってしまい、大慌て!

寝坊しちゃった! 朝ごはんは食べなくていいや!



ちょっと待った! 丈夫な体でいるために朝ごはんはかせないの!

今日は学校がお休み。家で寝ころびながら過ごしています。

雨が降っていて外に遊びに行けないし、退屈だなあー



家でも体を動かすことはできるぞ! 一緒にやってみよう! お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんも!

朝ごはんを食べないと...

体がだるい、力がでない等 疲れやすい体に...



朝ごはんを食べると...

元気に運動できる! 集中力アップ!

体温が上がるので



すごい! 朝ごはんにはそんなパワーがあったんだ!



朝の忙しい時間に おすすめ!

食べて丈夫な体に! 簡単朝ごはん♪

丼やサンドイッチなど、一品メニューでも主食・主菜・副菜の3つがそろえばOK!

納豆卵かけごはん+やみつきキャベツ添え 約10分

材料(1人分)

〈納豆卵かけごはん〉
ごはん 180g
納豆(たれ付) 40g(1パック)
卵 50g(1個)
刻みのり 少々

〈やみつきキャベツ〉
キャベツ 50g(2枚)
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
ごま油 数滴



キャベツの代わりに、茹でたブロッコリーや小松菜でもOK

作り方

- 【納豆卵かけごはん】① ご飯に納豆、納豆のたれ、卵を入れ、よく混ぜる。
② 電子レンジ(500W)で1分加熱し、刻みのりをのせる。
- 【やみつきキャベツ】① キャベツはざく切りにし、塩、こしょう、ごま油を加えて混ぜる。
※作り置き可

休みの日などに 家族で作ってみよう♪

元気いっぱいレシピ

ピザ風カップケーキ 約20分

材料(2人分)

卵 1/2個
牛乳 100ml
ホットケーキミックス 100g
ピザ用チーズ 大さじ2
ピーマン 1個
プチトマト 4個
コーン 大さじ1



作り方

- ① ピーマンは種とへたを除いて輪切り。プチトマトはへたを取って4等分にする。
② ボウルに卵・牛乳・チーズを入れ、よく混ぜる。
③ ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
④ アルミカップ8個に③を7分目まで入れる。
⑤ ①とコーンをのせ、オーブントースターで5分焼き、アルミホイルをかぶせてさらに5分ほど焼く。竹串をさして、生地がついてこなければ完成!



家族で楽しい!

からだ元気運動を紹介!

※回数や時間はあくまでも目安なので無理のない範囲で行ってください

いざ挑戦!

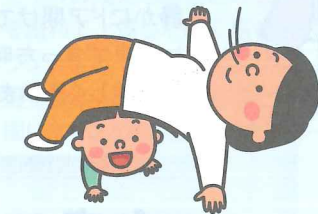
トンネルできるかな?

お母さんの腰痛予防に!



大人 仰向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てる。両手は横に広げて床におく。

子ども 四つん這いの体勢でスタンバイ



大人 息を吸いながら腰をゆっくり持ち上げ、1〜2秒止める。

子ども トンネルが崩れる前にくぐってみよう!



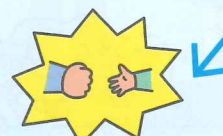
大人 息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

子ども 大人が元の姿勢に戻る前に四つん這いのまま大人の頭の方からぐるっと一周してスタート位置に戻る。

脳トレ&筋トレ

ジャンケン体操

2人で足がつく椅子に座り、ジャンケンをします。



負けたら → 次頑張るポーズ

肩をほぐす運動 ひじを曲げて、肩を大きくゆっくりと前にまわす。同じように後ろにまわす。(前後各5回)



勝ったら → 喜びのポーズ

上体横曲げ 片方の手をももにのせて、体を支え、もう一方の手を頭の上に上げる。そのまま上体を横に倒し手を斜め上に伸ばす(左右各5秒)



あいこなら → 仲良く一緒に足踏み

足踏み 腰やひざの調子をみながら足踏みする(10回)



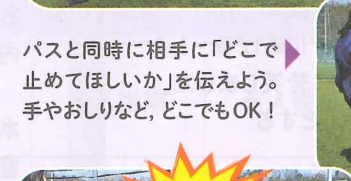
京都サンガF.C.親子健康運動

親子で楽しく身体を動かして、体と頭をリフレッシュ!!

晴れの日を外でできる



向かい合い、足の裏を使って相手に優しくパスをしよう。片足立ちでバランス感覚もUP!



おしり!



言われた場所でボールをしっかり止めよう。すぐに体を動かせるよう、心と体の準備が大切!

紹介してくれたのは... 京都サンガF.C. ホームタウン推進・普及部 ぶくなくあしひさ 福中善久コーチ JFA公認B級ライセンス、JFA公認キッズリーダーインストラクター、JFA小学校体育サポーターインストラクター、JFAスポーツマネージャーズカレッジGrade2

この運動は、バランス感覚、柔軟性、俊敏性も大切。相手に伝えるタイミングを遅らせたり、止める場所を背中などにすると難易度もUP! サッカーボールでなくてもOKですよ! 親子で楽しく挑戦してね!

サンガの試合やスクール情報はP.15をご覧ください。

6月は食育月間です

ふれあいファミリー食セミナー「わんぱくクッキング」

京都市では、就学前の幼児とその保護者の方を対象に、食料学習や調理の体験をする教室を開催しています! お休みの日にぜひ親子でご参加ください! 詳細は、食と健康に関するホームページ「京・食ねっと」をご覧ください。「京・食ねっと」では、食育イベントの情報やレシピ等を発信しています。 ※新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、変更または中止になる場合があります。 詳しい内容についてはHPを必ずご確認ください。

