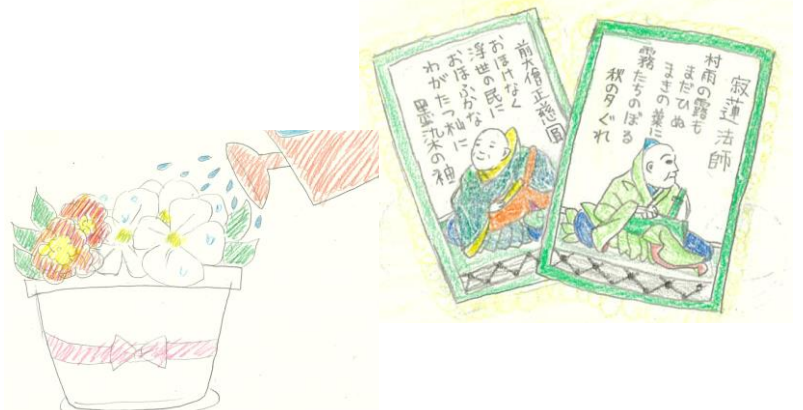


充実した過ごし方～私のおすすめ～〇〇をしています！

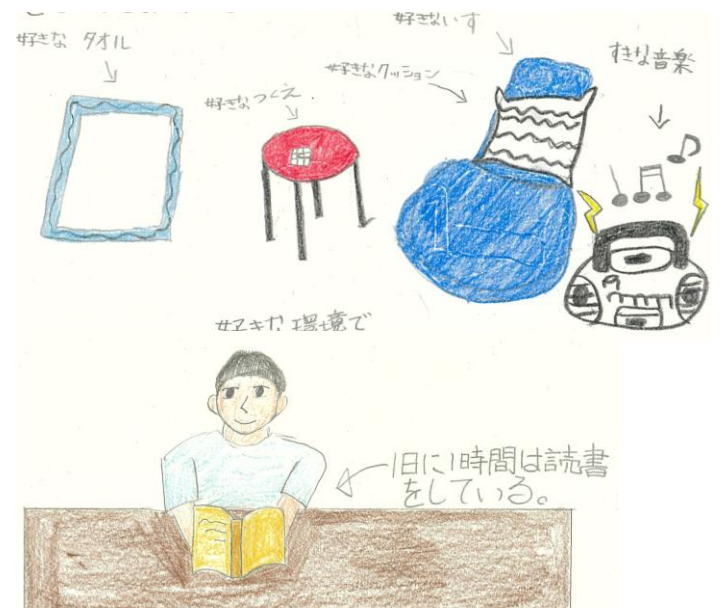
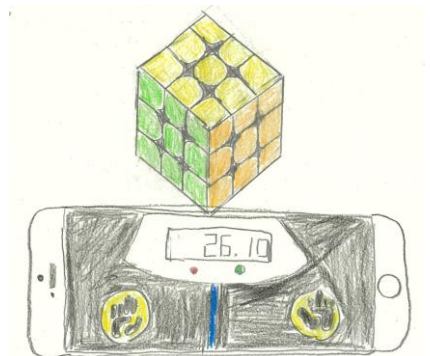
*丁寧に書いている人が多く、紹介しきれないため、後日学校で掲示します！

- ・本を読んで学習しています！
- ・サッカーのリフティングをしています！
- ・ウォーキングと素振りをしています！
- ・筋トレをしています！
- ・読書(鬼滅の刃)を読むことです！
- ・ぼーっとすることをしてしています！
- ・まんが全巻を読み返しています！
- ・バドミントンをしています！
- ・歌を歌ったり、読書をしたりしています！
- ・家の手伝い(米をといだり)しています！
- ・おかし作り(ガトーショコラ)をしています！
- ・家族でトランプ(「家族で楽しむ」というテーマで)をしています！
- ・姉が出してきた問題をしています！
- ・ルービックキューブをしています！(この日の最速タイムは 26.1 秒)
- ・DANCE(K-pop～LDH、坂道系アイドル)を完コピーしています！
- ・プラ板作りをしています！
- ・本(マンガ、小説、教科書)を読んでいます！
- ・オリジナルな絵をかいています！
- ・バスケットボールをしています！
- ・動画鑑賞をしています！
- ・参考書の読書をしています！
- ・一番好きな環境でルービックキューブをしています！

・ぼうずめくりをしています！



・ガーデニングをしています！



・映画鑑賞をしています！

・読書をしています！

・いつも家ではひまになったら外であそびをしています！（お兄ちゃんたちとパレー）

・ランニングをしています！（夕がたの涼しいときにヨシズヤまで）

・スマホゲームをしています！

・なわとびをしています！（100回を3セット）

・パズルをしています！

・リングアドベンチャーをしています！

・運動(ランニング、素振り、リングフィットアドベンチャー、トランポリン)をしています！

・スマホゲームをしています！

・なわとびをしています！（100回を3セット）

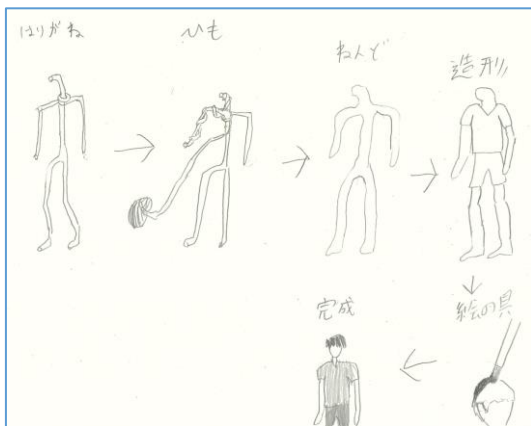
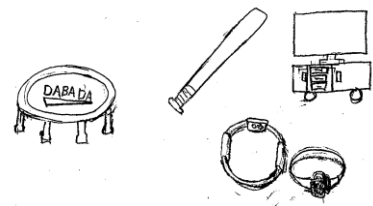
・リングアドベンチャーをしています！

・チャーハンの料理をしています！

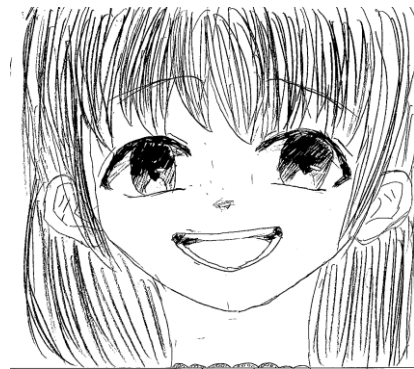
・オセロをしています！

・カップラーメン作りをしています

・紙ねんどでなんかを作る、をしています！



・イラストを描いています！



・絵を描いています！（ipodや髪にたくさんのイラストを描いて想像力を育んでいます！）

・よく、お菓子作りや料理作りをしています！（アレンジしたオムライスやくせになる味のポトフなど）

・お菓子作りをしています！（イチゴあめ、ブドウあめ、マシュマロあめ、スフレ卵焼きなどです）

・ジャニーズのDVDを見ています！

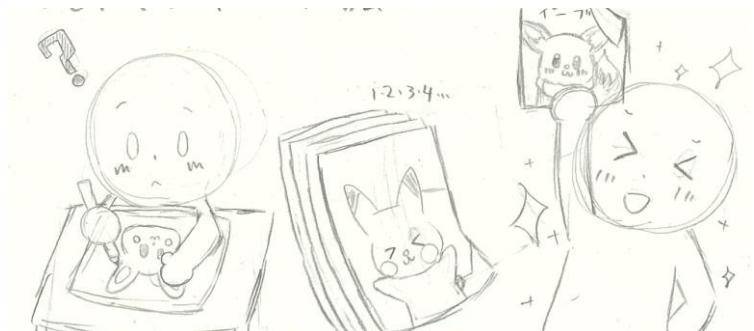
・決まった時間にゲームをしています！

・絵や音楽、料理をしています！

・ダンスをしています！

・適度に運動、筋トレをしています！

・絵をかくこと、をしています！



インターネットで見つけた簡単メニュー「カップラーメンチャーハン」作りを紹介！

木オ米斗。好きなカップラーメン
水
たまご
ごはん茶わん1膳 200gぐらい

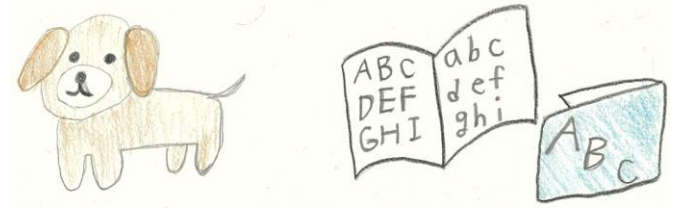
準備する物
フライパン

作りか
①麺を取り出して、こなごなにする。
②麺をカップに戻し、麺がかくれる位水を入れます。
③フライパンに油をひき、強火で、たまご、ごはん、麺の順に入れ、まぜます。

以上ですとても簡単、
色々な、カップラーメンで、言式してみましたが、どれもおいしかったです。

★ぼくのおすすめは「日清食品カップヌードルしょう油味」です。

- ・犬の散歩と英語の勉強をしています！
- ・進研ゼミをしています！
- ・お菓子作りをしています！
- ・友達とビデオ通話をしています！
- ・口笛の練習をしています！（ふけるようになりました）
- ・ホースなわとびをしています！



- ・絵をかくこと、をしています！
- ・朝トレ(30分縄跳びや球技＝ストレス解消！)をしています！
- ・パズルをしています！
- ・運動・筋トレ(腕立て伏せ 20回 2セット、腹筋20回 2セット スクワット 50回、プランク 1分間)をしています！
- ・小説づくり(ファンタジー小説)をしています！
- ・1日に時間以上は勉強しています！(お手伝いも！)
- ・いろいろな本(ホラー系が多い)を読んだり、模写をしています！
- ・映画鑑賞(Netflixで壁に写して、ポップコーンを食べながら)をしています！
- ・「戦国武将を覚える」をしています！
- ・ランニングをしています！



- ・テントの中で読書をしています！
- ・パンケーキ作りをしています！



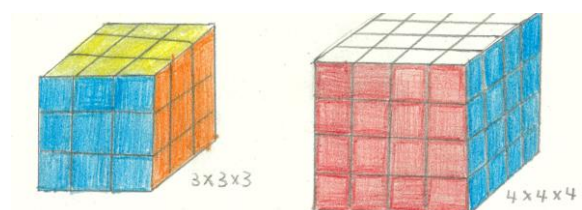
- ・絵やイラストをかいたりしています！
- ・FMラジオ(スクールオブロック)を聞いています！
- ・1人でバレーボール(レシーブやトス、サーブトスの練習)をしています！
- ・ルービックキューブをしています！
- ・本を読んだり、休けいしながらゲームをしています！

・あいた時間や寝る前に旧来マニアックな戦国武将を覚えています。
マニアックな戦国武将とは、あまり有名ではないが裏では、
とても活やくしていた人物や、おもしろいエピソードが残る武将、
有名な武将も認めた優秀な武将などです。
時間があるときは、その武将の能力を五角形で表現する事も
あります。

例) 織田信長:

このように五角形で表現
する事で別の視点からも
着目する事ができます。

・そしてマニアックな武将で個人的に好きなのは、
「太原雪斎」(1496年～1555年)
この人は今川義元という武将の軍師で、主家の政治、文化、
経済、軍事、外交と全てに大きく貢献しました。そしてこの人物
は幼い徳川家康の教育係も務めていたとかへい



- ・ゲームをしています！
- ・料理(チャーハン)をしています！
- ・ランニングをしています！
- ・ランニング(約900m走っています。最高記録は 3 分 22 秒)をしています！
- ・曲を聞いています！
- ・マンガ(鬼滅の刃)を読んでいます！
- ・料理(キムタクチャーハン)をしています！



- ・なわとびをしています！

キムタクチャーハン

材料 1人分 ・チムチ・卵1コ ・ごはん おちわん1ぱい分
・ごま油 ・あじのもと ・しょうゆ

作り方

- ① フライパンにごま油 とごはん と、といた卵を入れていためる。
- ② チムチとたくあん(粗みじん切り)を入れていためる。
- ③ しょうゆとあじのもとを入れ、いためる。
- ④ 盛りつける。

かんそう 以外と簡単でした。またつくって、家族を喜ばせたいです。これからも新しいレシピをたくさんつくって、料理王をたくさんして、家族のみなさんをへらしたいです。



- ・植物を育てています！

・どんな植物を育てているの？

ケイトウ という植物

和名:ケイトウ 科名:ヒユ科 属名:ケイトウ属 (セロリア属)

特徴

一般的にケイトウと呼ばれるものは、炎のような鮮やかな花色で秋の草花を彩り、古くから親しまれているはじまりのある花です。ニワトリのトサカに似ていることから「鶏頭」と呼ばれ、花房の先端が平たく帯状や扇状に大きく広がり、これがよく目立つのが大きな特徴です。花色:赤・ピンク・黄・オレンジ・淡緑

初花者さん 育てやすい 冬に開花する 花がきれい

思ふ事 毎朝水やりをするため、朝日を浴びることができ、早起することができています。そのために、毎朝一日のいいスタートが切れる。

寒さには 暑さには 弱い 強い

- ・お菓子作りをしています！

クレープの作り方 (4個分)

- 1. 生地を作る**
薄力粉・砂糖・牛乳・卵をボウルに入れ、混ぜる。
(100g) (大さじ2) (200mL) (2コ)
- 2. 生地を焼く**
フライパンに油をひき、生地をお玉1杯分入れ、お玉の底で生地を広げる。(中火)
表面が乾いて焼き色がついたらひっくり返して、さらに焼き色がついたらお皿に取り出す。
残りの生地がなくなるまで焼く！
- 3. デコレーションして巻く**
生地の上の方に生クリームを乗せ、好きな果物を乗せる。(バナナやイチゴなど)
お好みでチョコソースをかけて

できあがり！

みんなも作ってみてね！

- ・料理をしています！

