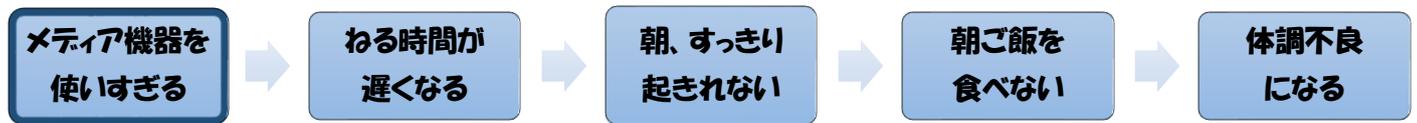


# メディア機器とうまく付き合おう!!

メディア機器（テレビ・ゲーム・スマートフォン・タブレット・パソコンなど）は、みなさんにとって欠かせない道具だと思います。メディア機器は、上手に使用すれば便利です。しかし、成長期のみなさんは悪い影響を受けやすいため、長い時間使いすぎないことが大切です。  
※こんな悪い影響が…



家族でメディア機器を使うときのルールを決めよう!!

◎使いすぎないために・・・

→1日〇分と制限時間を決め、使うときはタイマーをかける。

→使用するアプリなどを決め、安易に増やさない。

◎質の高い睡眠にするために・・・

→寝る1時間前には使うことをやめる。



## 作ってみよう!! かんたん朝ごはん

時間のない朝でも、電子レンジや作り置きを活用して、バランスの良い朝ごはんを食べよう

☆時間があるときに作り置きして、

朝はお湯を注ぐだけ『味噌玉』

【基本のレシピ 1人前】

1. 味噌(小さじ2)、鰹節(小さじ1)または顆粒だし(小さじ1/3)をスプーンで混ぜる。まざったら、ラップにくるむ。
2. 保存するときはラップを輪ゴムやテープなどで結び、タッパーやジッパーバッグに入れて、冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1か月をめどに使い切る。



作り置きしておけば、朝は味噌玉に熱湯150mlをそそぐだけ!

【自分好みの味噌玉アレンジ】

味噌玉を仕込む段階で好みの具を混ぜておこう。

おすすめの具材

- ・乾燥わかめ
- ・ねぎ ・ゴマ
- ・刻んだ切干大根
- ・麩 など

小松菜、ほうれん草、かぼちゃなどの野菜を固めにゆでた『野菜玉』を作り置きしておく、味噌玉と合わせて野菜たっぷり味噌汁になり、おすすめです。



☆パンにもう一品

『キャベツとベーコンの巣ごもりたまご』

1. キャベツは千切りに、ベーコンは細長く切る。
2. 1を耐熱容器に入れ、真ん中を少しくぼませる。くぼませたところに卵を割り入る。



**重要!** つまようじで卵の黄身に2~3か所穴をあける!!

3. 塩・こしょうをふり、ラップをして600Wのレンジで約1分30秒加熱したらできあがり。容器が熱くなっているので、取り出すときに注意する。



保護者の方へ

学校では新型コロナウイルス感染症予防を含め、健康に生活できるよう、今後も生活リズムについての指導を行っています。お忙しいと思いますが、学校で子どもたちが元気に活動するために、朝ごはんの準備や就寝時刻の声掛け等、ご協力をお願いいたします。また、今年度、1人1台タブレット端末が配布されました。ご家庭でのメディアの使用について、再度話し合ってください、ルール作りをお願いします。