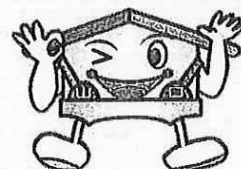


わが家のやくそく大作戦夏休みチャレンジ応募用紙（中学生）



家族で話し合っ、て、「わが家のやくそく」を決め、夏休みに取り組んでみましょう。

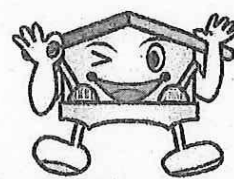
中学3年生

やくそく	(やくそく) 家族団らんTIME♪ みんなで朝ごはんを食べて、今日の予定と目標を言う♪
感想	(実行して感じたこと、気づいたこと) 私は毎時々「あれ？今日は何するんだっけ...」と考えることがあるので、今回、束縛することによって、何かとバカ騒ぎした等 (実行して難しかったこと・大変だったこと・改善点) やっぱり早起きとか、多分です。特にお昼の何もない時間はほんとにやばいからいいます。 (実行したことから今後生かしたいこと) 自分の予定は自分でしっかり覚え、ちゃんと守るすうにしたい！！
保護者の感想	(チャレンジ中の取組の様子やチャレンジ後の変容等を踏まえ、励ましの言葉を記入ください。) まず... 朝ごはんの時間が決まっているので、時間を守る(アラームが鳴ったら起床) みんなと一緒に「いただきます」ができていれば スムーズにできているのでは？と聞きます。 早起き がんばれ！ (お子様への具体的なアドバイスや継続取組のための工夫等がありましたら記入下さい。) おたがいの予定を知っていると 行動しやすいので、夏休みといろいろな気持ちがあるかもしれないけど、ハウレンソウ(報告連絡)

応募先 所属する学校に提出してください。相談うがしっかりできたりいいですね。

※応募時にいただいた氏名、学校名等の情報を目的以外に使用することはありません。

わが家のやくそく大作戦夏休みチャレンジ応募用紙（中学生）



家族で話し合って、「わが家のやくそく」を決め、夏休みに取り組んでみましょう。

中学3年生

やくそく	(やくそく) 自分に言われたことに返事をする。
感想	(実行して感じたこと、気づいたこと) ・ 良い返事をする、自分も相手も満足する。 ・ お母さんが笑顔になる。 (実行して難しかったこと・大変だったこと・改善点) ・ 不慣れなところでもいい返事すること。 (実行したことから今後生かしたいこと) ・ 返事で終わらず実行したり。
保護者の感想	(チャレンジ中の取組の様子やチャレンジ後の変容等を踏まえ、励ましの言葉を記入ください。) 返事で終わることも多々ありますが、早く返事をするので温かく見守って待てます。一旦こちらの思いで返事をするので受け入れてくれるので、自分の考え以外の視点ももって次につなげていけると思っています。 (お子様への具体的なアドバイスや継続取組のための工夫等がありましたら記入下さい。) 「はい」のたった2文字でできるコミュニケーションなので、ぜひよく練習していきましょう。

応募先 所属する学校に提出してください。

※応募時にいただいた氏名、学校名等の情報を目的以外に使用することはありません。

わが家のやくそく大作戦夏休みチャレンジ応募用紙（中学生）



家族で話し合って、「わが家のやくそく」を決め、夏休みに取り組んでみましょう。

中学3年生

やくそく	(やくそく) 平日はお弁当作りを手伝う
感想	(実行して感じたこと、気づいたこと) みんなが出発するまでに完成させないといけないから、料理をする順番を考えて、効率良く行うことが大切だと感じた。中身を全部朝作るのは、時間が足りないため、前日の夕食や冷凍食品を上手に使うことが必要だと気づいた。食中毒にならないよう、水分の多い食材は避けるべきだと分かった。 (実行して難しかったこと・大変だったこと・改善点) 中身が全体的に茶色っぽくなってしまうことが多く、色どりを考えるのが難しかった。隙間があると中身が動いてしまうので、詰め方が大変だった。ミニトマトは、色どりに隙間にも使える万能な食材だったので、お弁当作りには欠かせないと思った!!卵焼きも、こがさないように、素早く巻いていけるようになった。 (実行したことから今後生かしたいこと) 夜ご飯でも色どりが良くないときがあるから、ちょまとほうれん草のお浸しを作ったり、野菜を添えたりする。栄養にそいから活用していきたい。料理した後のフライパンが、次の料理にそのまま使えるものと、そうでない物があるので、ご飯を作るときに意識しながらしたい。料理の基礎が少し身についたので、いろいろ作してみたい。
保護者の感想	(チャレンジ中の取組の様子やチャレンジ後の変容等を踏まえ、励ましの言葉を記入ください。) 料理が大好きで、小学生の頃から卵焼きを作るなどお弁当の準備を手伝ってくれていたのも、とても手際よく進めていました。苦戦していたのが詰め方、ネットの動画を観て参考にしていました。大切なのは、食べる相手が笑顔になるようなお弁当を作ることだと思います。楽しい気持ちで作ってね! (お子様への具体的なアドバイスや継続取組のための工夫等がありましたら記入下さい。) お弁当は基本的に毎日作るものなので、短い時間を継続して作るために冷凍ストックを活用したり、飽きない献立を考えたり工夫することが必要だと思います。

※応募時にいただいた氏名、学校名等の情報を目的以外に使用することはありません。

◎8月28日（金）1学期の体育の教科係に提出→教科係は教頭に提出