

レッツチャレンジ50

なまえ
名前

せんたくき うご 洗濯機を動かす	せんたくもの ほ 洗濯物を干す	せんたくもの 洗濯物をたたん でしまう	じぶん きが 自分で着替えを ようい 用意する	ぶん きが 1分で着替えを する
しょっき 食器をならべる	しょっき 食器をあらう	しょっき 食器をふいてし まう	こめ 米をあらう	ほん かぞく ぶん ご飯を家族の分 よそう
やさい ピーラーで野菜 のかわをむく	ほうちょうで しょくざい き 食材を切る	きら た もの 嫌いな食べ物を た 食べる	おにぎりをつく る	ゆでたまごをつ くる
タコさんウイン ナーを作る	たまごを上手に わる	ゆ お湯をわかしてカッ プスープをつくる	サンドイッチを つくる	ホットケーキを つくる
そうじきをかけ る	くつひもを上手 にむすぶ	スクワットを十 かい 回する	うでたてふせを 10かい 十回する	なわとびを三分 かん つづ 間とび続ける
おりがみでつる を上手につくる	おりがみのつる 10 わ を十羽つくる	じぶん 自分のいいところ 10 かみ か を十こ紙に書く	かぞく す 家族の好きなところ 5 こ かみ か を五個ずつ紙に書く	←を家族につた える
はる 「春」をテーマに した詩をかく	かわ 「川」をテーマに した詩をかく	じぶん なまえ てい 自分の名前を丁 ねい 5 かい 寧に五回かく	ほし 星をみる	いち じかん 1日のテレビの時間 じかん いない を2時間以内にする
かがみを見て 自分の顔をかく	かぞく にかおえ 家族の似顔絵を かく	かいだん 階段ののぼりおり 3 かいれんぞく を三回連続でする	つき 月をみる	せいざ 星座をみつける
はやお 早起きをして ひで 日の出をみる	ふる お風呂をあらう	ファッション ショーをする	パプリカをおど る	いちにち テレビを一日み ないですごす
かし いちにち お菓子を一日 がまんする	ジュースを一日 のまない	かぞく 家族に「ありがと い う」と言われる	じかん 1時間だまる	こちょこちょを 10 びょう 十秒がまんする



ここにミッションを50個用意しました。
ひとり
一人でやるもよし！お家の人と一緒にやるもよし！
じぶん
自分のペースでチャレンジしてみてください。

1つのミッションを何度もクリアするのもいいですね！

クリアしたら、○でかこんだり、シールをはったり、花丸をかいたり…

わくわくするくふうをして、楽しみながら取り組んでみましょう！

