

# 1・2年生のいえのじかんわり ねん くみ ばん なまえ

	めやすのじかん	げつようび	かようび	すいようび	もようび	きんようび
 朝 <small>あさ</small> の会 <small>かい</small>	6:00 ～ 7:00	おはようございます！ がつこうがあるひとおなじじかんにおきましょう！ ラジオたいそうやストレッチをして、きもちのいい朝 <small>あさ</small> をむかえよう！ 今日 <small>けふ</small> の体 <small>たい</small> おんを、はかりましょう！				
	7:00 ～ 8:00	朝 <small>あさ</small> ごはんをしっかりたべましょう！ ・ごはん、パン など ・牛 <small>ぎゅう</small> にゅう、ヨーグルト、チーズ、たまご など ・やさい、くだもの など				
	8:00 ～ 8:40	テレビやしんぶんをみ、きになるニュースをみつけよう！ 今日 <small>けふ</small> のすごし方 <small>かた</small> をかくにんしよう！				
1じかんめ	8:50 ～ 9:35					
2じかんめ	9:45 ～ 10:30					
3じかんめ	10:40 ～ 11:25					
4じかんめ	11:35 ～ 12:20					
おひる <small>やす</small> の休み	12:20 ～ 13:20	おひるごはん じゅんぴ、かたづけを、しっかりやりましょう。 うんどうなどをして、からだをうごかしましょう。				
おわりの会 <small>かい</small>	13:25 ～ 14:35	きょう、がんばったことをかきましょう。（日記 <small>にっき</small> など）				
 ほうかご	14:35 ～					
	20:00	はやめに、ねましょう！				