

令和  
6年度

# かつしか 早寝・早起き、 朝ごはん食べようカレンダー



しょうがく せい よう  
小学生用

いちねんかん  
一年間、  
がんばろう！

かつちゃん  
→



カレンダーの使い方は  
うらびょうし  
裏表紙を見てね！

しーかちゃん  
→

いっしょ せいかつ  
一緒に生活リズムを  
ととの  
整えましょう！



せんせい  
←先生

このカレンダーの電子版は  
葛飾区公式サイトからダウンロードできます。



早寝早起き朝ごはん食べようカレンダー

ねん 年      くみ 組

---

なまえ 名前

# 4月

令和6年  
卯月(うづき)

ふた かみしょうがっ こう ねん  
二上小学校 4年

いし ばち あん な  
石鉢 杏奈

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

ひや ちゅうか た とま おも  
冷し中華を食べた時に思いました。  
野菜がいっぱいとれるサンドイッチです。

## 簡単に作れる朝ごはん

# 冷し中華風 サンドイッチ

### くー先生のアドバイス



### 早起したら、光を浴びよう!

ちきゅう にち じかん にんげん たいないどけい にち じかん  
地球の1日は24時間ですが、人間の体内時計は1日25時間です。  
あさひ たいないどけい はや せいかつ ととの はたら  
朝日には、体内時計を早めて生活リズムを整えてくれる働きがあります。  
あさひ たいよう ひかり あ たいないどけい しゅうき はや  
朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計の周期を早めましょう。

### ●材料(4人分)

- しやく 食パン(サンドイッチ用).....16枚
- たまご 卵.....2個
- きゅうり.....1本
- ハム.....4枚
- トマト.....1個
- ちゅうか 中華ドレッシング.....大さじ1
- とりガラスープの素(かりゅう).....小さじ1/2
- マヨネーズ.....適量
- しお 塩.....少々
- さとう 砂糖.....小さじ1/2
- ごま油.....小さじ2



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ きゅうり トマト

### ●作り方

- きゅうりを洗って、細切りにし、中華ドレッシングであえる。
- ボウルに卵、とりガラスープの素、塩、砂糖を入れて混ぜる。
- 温めたフライパンにごま油を入れ②を焼き、細く切る。
- ハムを細く切る。
- トマトを洗って、八等分のくし切りにする。
- パンに卵、きゅうり、ハムの順番にのせてマヨネーズをかけて、さらに、パンではさむ。
- ⑥を具が見えるように切って、オシャレに盛り付ける。
- トマトをハートの形に見えるようにかざる。
- 余った材料は、トマトのまわりにかざって完成!

25分 調理時間



# 2024年 4月

April

おすすめの  
本



### くまのピエール

イブ・スパンク・オルセン/作  
のしきあきこ/訳  
菱木晃子/訳 こくま社

小さいくまのぬいぐるみのピエールのかんちがいできだにゆかいなことがおこります。何をやってもにくめない、かわいいピエールです。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
31	1	2 国際子どもの本の日	3	4	5	6
7	8	9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21 子どもまつり	22	23 子ども読書の日 こどもの読書週間 (~5/12)	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30 図書館記念日	1	2	3	4

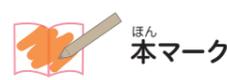
5

6

きそくただ おひ  
規則正しく起きた日は



いえ がくしゅう ひ  
家で学習した日は



あさごはん た ひ  
朝ごはんを食べた日は



いろ  
に色をぬろう!

わたしの4月の  
ノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶



チャレンジできたら  
モニターマークに色をぬろう!

# 5月

令和6年  
皐月(さつき)

堀切小学校 1年 堀内 梨令

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

わたしがすきなくろわっさんでさんどいっちをつくりました。  
やさしいっぱいたべられます。

# 家族で作る朝ごはん

## くろわっさんどとフルーツヨーグルト

### くー先生のアドバイス



### セロトニンってなんだろう？

セロトニンは脳内物質の一つで、心のバランスを整えてくれる働きがあります。朝起きて太陽の光を浴びると、セロトニンがたくさん出て、脳が目覚め、集中力があがります。

### ●材料(4人分)●

- <クロワッサンド>
- クロワッサン.....4個
  - ソーセージ.....8本
  - トマト.....1個
  - きゅうり.....1/2本
  - レタス.....1/4個
  - とろけるスライスチーズ.....4枚
  - マヨネーズ.....適量
  - ケチャップ.....適量
- <フルーツヨーグルト>
- ヨーグルト(無糖).....400g
  - バナナ.....1本
  - ブルーベリー.....100g
  - はちみつ.....適量



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ きゅうり トマト

### ●作り方● 黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。

30分 調理時間

- <クロワッサンド>
- レタス、トマト、きゅうりを洗う。
  - レタスを手でちぎり、トマト、きゅうりはうす切りにする。
  - ソーセージを縦半分に切る。
  - ③をフライパンで焼く。
  - クロワッサンを包丁で横半分に開く。このときに完全に切りはなさないように注意。
  - 開いたクロワッサンの片面にマヨネーズとケチャップをぬり、もう片面にチーズを乗せ、オーブントースター(1000W)で5分ほど両面を焼く。(焼き加減はお好みで)
  - ⑥を取り出す。(熱いので注意)
  - ⑦にレタス、ソーセージ、トマト、きゅうりを乗せてサンドする。
- ※お好みに合わせて、ソースや具材の量を調整してください。

- <フルーツヨーグルト>
- バナナを輪切りにする。
  - ヨーグルトに、バナナ、ブルーベリー、はちみつを入れて混ぜ合わせる。



# 2024年 5月

May

おすすめの  
本

5・6年生  
向け



### 馬と明日へ

杉本りえ / 作 結布 / 絵 ポプラ社

悠斗は、地域の乗馬クラブに週2回通っている。馬のマリモといっしょに走るの、最高に気持ちがいい。ある日、転校生のおとなしい男子・陽向が同じクラブに入ってきて・・・。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	29	30	1 八十八夜	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日 立夏	6 振替休日	7	8	9	10 ノーテレビ・ ノーゲームデー	11
12 母の日	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

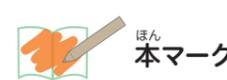
2

3

規則正しく起きた日は



家で学習した日は



朝ごはんを食べた日は



いろに色をぬろう!

わたしの5月の  
ノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶



チャレンジできたら  
モニターマークに色をぬろう!

# 6月

令和6年  
水無月(みなづき)

かみちばしょうがっこう 5年 佐々木 桜鈴

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

手間はかかるけど色々な具材が一食で食べられます。  
きゅうりは熱中しようたいさくで使いました。

## 夏野菜を使った パンキッシュとかんたん 浅漬けきゅうり

栄養バランスの  
とれた  
朝ごはん

### くー先生のアドバイス



#### 朝ごはんはエネルギーのもと!

朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。よくかんでしっかり食べて、これから使うエネルギーを補給しましょう。体が元気になる、頭も動くようになります。

### ●材料(4人分)

- <パンキッシュ>
- たまご 卵.....2個
  - なま 生クリームまたは牛乳.....30ml
  - こな 粉チーズ.....15g
  - しお 塩、こしょう.....少々
  - ハム.....2枚
  - ブロッコリー(冷とう).....8個
  - ほうれん草.....1株
  - ミニトマト.....4個
  - ツナ(かんづめ).....10g
  - コーン(かんづめ).....10g
  - ピザ用チーズ.....30g
  - しよく 食パン(8枚切り).....4枚
- <浅漬けきゅうり>
- きゅうり.....1本
  - めんつゆ(3倍のう縮).....30ml
  - ミニトマト.....8個

### ●作り方

- <パンキッシュ>
- 野菜を洗って、具材を食べやすい大きさに切る。  
ハムは2cm角程度に、ブロッコリーは2つに分ける。  
ほうれん草はざく切りにし、ミニトマトは4等分にす。  
パンは1/4に切る。
  - 大きめのアルミカップにパンを2切れ入れ、その上に①とツナとコーンを乗せる。
  - 卵に塩、こしょう、生クリームまたは牛乳、粉チーズの順に加え、軽く混ぜる。
  - ②に③を注ぎ入れ、最後にチーズを散らす。
  - オーブントースター(1000W)で5分程度焼き、きつね色になれば完成!

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ きゅうり トマト  
ブロッコリー ほうれん草

30分 調理時間

- <浅漬けきゅうり>
- きゅうりとミニトマトを洗い、きゅうりは4~5cmの長さの拍子切りにし、ミニトマトはへたをとる。
  - ①とめんつゆをビニールぶくろいに入れ、しっかり閉める。
  - ②を冷蔵庫でねかせる。
  - 食べる寸前に皿に盛りつける。



# 2024年 6月

June

おすすめの  
本

1・2年生  
向け



### からっぽになったキャンディのはこのおはなし

おおくぼ うさぎ さく でぐち 出口かずみ/絵 こみねしよん

はこをあけるたびに、そらくんはキャンディをたべていきます。からっぽになったら、はこはどうなるのかな?

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5 環境の日	6	7	8
9	10 こどもの目の日 ノーテレビ・ ノーゲームデー	11	12	13	14	15
16 父の日	17	18	19 食育の日	20	21 夏至	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	きそくただ 規則正しく起きた日は 太陽マーク	いえ がくしゆつ 家で学習した日は 本マーク	あさごはんを 食べた日は ご飯マーク	いろ に色をぬろう!	

わたしの6月の  
ノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標)

チャレンジできたら  
モニターマークに色をぬろう!

# 7月

令和6年  
文月(ふみづき)

新宿小学校 5年 田中 友紗

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

テレビで餃子の皮を使ったレシピを見て花火を連想して作りました。朝のいそがしい時でも簡単に作れ、おかしかなくて食べられます。

## 葛飾納涼 花火大会ピザ

栄養バランスの  
とれた  
朝ごはん

### くー先生のアドバイス



### 外で元気に遊ぼう!

外遊びやスポーツで体を動かしましょう。体の筋肉がきたえられ、骨もよく発達します。気持ちが落ち着いて、イライラすることが少なくなります。夜もぐっすり気持ちよく眠れるようになります。

### ●材料(4人分)

- 餃子の皮 16枚
- ミニトマト 4個
- ピーマン 1個
- コーン 適量
- ウインナー 3本
- 玉ねぎ 1/6個
- ピザソース 適量
- ピザ用チーズ 2つまみ
- 油 適量
- 桃 1個

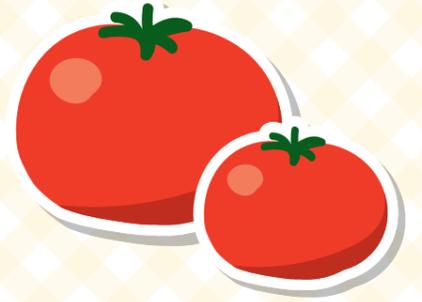


このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ トマト

### ●作り方

- 餃子の皮にピザソースをぬる。
- 野菜は洗って準備する。玉ねぎは皮をむき、うすくスライスする。ミニトマトは4等分に、ピーマンはうす切りに、ウインナーは5mm程度の輪切りにする。
- ①の上に②とピザ用チーズをトッピングする。
- 温めたフライパンに油を加え、③を入れてふたをして弱火から中火で3~4分蒸し焼きにする。
- ふたをとり2~3分、余熱で焼く。
- 最後、桃を切れば完成。

15分 調理時間



# 2024年 7月

July

おすすめの  
本

3・4年生  
向け



### すいめん

高久至 / 写真・文 アリス館

すいめん、そらうみをつなぐまほうのとびら。くぐりぬけると、そこにはアオリイカの子どもたちや、アカウミガメの赤ちゃんがいる。さあ! ふしぎな海の世界をのぞいてみよう!

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

4

5

規則正しく起きた日は



家で学習した日は



朝ごはんを食べた日は



いろに色をぬろう!

わたしの7月の  
ノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶



チャレンジできたら  
モニターマークに色をぬろう!

# 8月

令和6年  
葉月(はづき)

はな きしょうがっこう ねん まつ しま みず き  
花の木小学校 6年 松島 瑞希

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

いそがしい朝に、きのうの残りの野菜をいれてもいい。  
アレンジかのです。  
うどんのゆでじるをつかうことで節約にもなります!

栄養満点!  
夏にぴったり  
冷やしうどん。

## くー先生のアドバイス



### 熱中症に気を付けて!

天気の良い日に外で運動したり、遊んだりすると、体が丈夫になり、気持ちも落ち着きます。けれども夏の暑い日は熱中症に気を付けましょう。必ず帽子をかぶり、激しい運動はさけて、ときどき、日の当たらないところや、すずしいところで休み、水分や塩分をこまめに補給しましょう。

## ●材料(4人分)

- うどん(細) 400g
- 枝豆 1ふくろ
- きゅうり 1本
- ピーマン 2個
- 玉ねぎ 1個
- トマト 中玉1個
- ほうれん草 半たば
- ブロッコリー 60g
- にんじん 1/2本
- ぶた肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- お湯 おなべいっぱい
- 小ネギ 少々
- めんつゆ 適量



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ 枝豆 きゅうり トマト  
ブロッコリー ほうれん草

## ●作り方

### <準備>

- 野菜を洗って、にんじんと玉ねぎは皮をむいておく。
- ブロッコリーを小ふさに分ける。
- ブロッコリー・枝豆・ほうれん草を蒸しておく。または3分ゆでる。
- あら熱がとれたら、枝豆はさやから出しておく。

### <作り方>

- うどんをゆでる。(約5分)
- きゅうりとピーマン、にんじんは千切りに、玉ねぎはうす切り、トマトはくし切り、ほうれん草も食べやすい大きさにする。小ネギは小口切り。
- うどんのゆでじるで、にんじん、ピーマン、玉ねぎを2~3分ゆでる。
- 野菜がゆであがったら、取り出して、次にぶた肉をゆでる。
- お皿に氷を入れる。
- めんつゆを好みでうすめてお皿に入れ、うどんを入れる。
- ぶた肉と野菜をトッピングする。

うどんをゆでている間に、きゅうりとトマトを切るといい!



10分 調理時間

# 2024年 8月

August

おすすめの  
本

5・6年生  
向け



## 富士山のまりも

夏休み自由研究50年後の大発見

亀田良成/文 斉藤俊行/絵 福音館書店

亀田さんは小学生のころ富士山のふもとの湖で採ったまりもを、大人になってもずっと大切に育て続けていました。今ではそれが天然記念物とよばれる貴重な生物になっていたのです。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7 立秋	8	9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1

2

規則正しく起きた日は

家で学習した日は

朝ごはんを食べた日は



いろに色をぬろう!

わたしの8月の  
ノーテレビ・ノーゲームデーは

日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標)



チャレンジできたら  
モニターマークに色をぬろう!

がつ  
9月 令和6年  
長月(ながつき)

すえひろしょうがっこう 3年 濱田 葵生

●わたしのおすすめ朝ごはん●

朝、しょくよくがないときでもこれならぜったい食べられます!

簡単に作れる朝ごはん つるっとねばっとおいしいそうめん

くー先生のアドバイス

ノーテレビ・ノーゲームデーにはアウトメディアにチャレンジ!  
ノーテレビ・ノーゲームデーを決めて、家族と一緒に過ごす時間を作っていますか。いつもは時間が足りなくてできないことも、テレビやゲーム、スマホをお休みして時間を作れば実現するかもしれませんよ。

●材料(4人分)●

- <そうめん>
- そうめん.....6束
  - 納豆.....4パック
  - 卵.....4個
  - きゅうり.....1と1/2本
  - ミニトマト.....16個
  - 小松菜.....1束
  - 大葉.....5枚
  - ハム.....4枚
  - 砂糖.....少々
  - ごま油.....少々
  - めんつゆ(ストレートタイプ)つけしる用.....大さじ1
  - めんつゆ(ストレートタイプ)具材用②.....50ml
  - めんつゆ(ストレートタイプ)具材用⑥.....少々

- <ヨーグルト>
- ヨーグルト(無糖).....200g
  - バナナ.....1本

●作り方●

- <そうめん>
- きゅうり、ミニトマト、大葉を洗って、きゅうりはうす切りにし、ミニトマトはヘタを取り、大葉は手でちぎる。
  - ハムを型ぬきで切りぬく。
  - ビニールぶくろに具材用②のめんつゆと①と②を入れ、しっかりと閉じて冷蔵庫に入れる。
  - そうめんをゆでて氷水につけて水気を切る。
  - めんつゆの器に納豆・卵・砂糖・つけしる用のめんつゆを入れてよく混ぜる。
  - 小松菜を洗って、ラップに包んで600wの電子レンジで3分温める。温まったら食べやすい大きさに切って、具材用⑥のめんつゆとごま油を入れてよく混ぜる。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ 小松菜 きゅうり トマト



30分 調理時間

⑦④のそうめん③と⑥の具材を盛り付ける。

<ヨーグルト>

①ヨーグルトにスプーンで切ったバナナを乗せる。

完成☆



2024年 9月 September

おすすめの 本



くもとりの山やまのイノシシびょういん - 7つのおはなし -

かこさとし/文 かこさとし・なかしまかめい/絵 福音館書店  
はなしをしっかりきいてくれるイノシシ先生のところにポンポのいたいたぬきのポンちゃんがやってきました。もとの元気なポンちゃんにもどれるかな?

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 防災の日	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17 十五夜	18	19 食育の日	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

きそくただ おきたひは 家で学習した日は  
規則正しく起きた日は  
太陽マーク

いえ がくしゅう ひは 家で学習した日は  
家で学習した日は  
本マーク

あさごはんを た 食べた日は  
朝ごはんを食べた日は  
ご飯マーク

いろ に色をぬろう!

わたしの9月のノーテレビ・ノーゲームデーは 日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標)

チャレンジできたらモニターマークに色をぬろう!

10月 令和6年 神無月(かなづき)

南奥戸小学校 4年 飯泉 こと南

●わたしのおすすめ朝ごはん●

朝からみんなでたのしくごはんが食べられたらいいなと思ってクレープにしました。えいようを考えて食材をえらびました。

簡単に作れる朝ごはん 朝から元気になるクレープ

くー先生のアドバイス

手を洗いましょう！  
手洗いは感染症対策の基本です。石けんでもみ洗いし、しっかり水で洗い流します。洗い終わったら清潔なタオルなどでよくふき取って乾かしましょう。

材料(4人分)

- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個
- 牛乳 150ml
- ツナ(かんづめ) 1かん
- ソーセージ 4本
- サニーレタス 1枚
- キャベツ 2枚
- きゅうり 1/2本
- ブロッコリー 4ふさ
- ピザ用チーズ(細切りのもの) 40g
- ケチャップ 適量
- マヨネーズ 適量



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ きゅうり ブロッコリー キャベツ

作り方

- 野菜を洗い、適当な大きさに切る。サニーレタスは手でちぎり、キャベツはざく切り、きゅうりはうす切りにする。ブロッコリーは食べやすいように小ふさに分け、さっとゆでる。
- ソーセージを電子レンジで温める(破れつさせないように注意)。
- ツナとマヨネーズを混ぜる。
- ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ、フライパンにうすくのばしてクレープ生地を焼く。
- ソーセージにケチャップをぬり、④でチーズ、ソーセージ、ツナマヨ、野菜など、好きな具を巻く。

30分 調理時間



2024年 10月 October

おすすめの 本

3・4年生 向け



としよかんのきょうりゅう

鈴木まもる/作・絵 徳間書店

今日は図書館に行くんだ。いろんな本がある図書館がぼくは大好き。あれ？こんなところに『きょうりゅうもどうぶつだ』という本がある。さあきょうりゅうたちにあいにいこう！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
29	30	1 都民の日	2	3	4	5
6	7	8	9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27 読書週間 (~11/9)	28	29	30	31	1	2
3	4	きそくただ 規則正しく起きた日は たいよう 太陽マーク	いえ がくしゅう 家で学習した日は ほん 本マーク	あさごはんを た 食べた日は ごはん ご飯マーク	いろ に色をぬろう!	

わたしの10月のノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標)

チャレンジできたらモニターマークに色をぬろう!

# 11月

令和6年 霜月(しもつき)

奥戸小学校 4年 柳河 拓海

●わたしのおすすめ朝ごはん●  
 いろどりをよくしてわくわくするような食欲がでます。

## 家族で作る朝ごはん 朝の やさい畑トースト

### くー先生のアドバイス

**もっと背がのびたらいいな!**  
 背がのびるのは、成長ホルモンが骨をのばして筋肉を発達させるからです。その成長ホルモンは、眠っている時に体の中に出てきます。毎日早寝を心がけて、しっかり眠りましょう。

### ●材料(4人分)

- <トースト>
- 食パン(6枚切り) 4枚
  - ブロッコリー 1/2個
  - ベーコン(ブロック) 160g
  - スライスチーズ 4枚
  - ケチャップ 適量
- <スープ>
- 小松菜 2わ
  - にんじん 1/2本
  - 水 600ml
  - 洋風だし(コンソメ)かりゆう 2g
  - 塩 1g
  - 牛乳 200ml



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
 → 小松菜 ブロッコリー

### ●作り方 黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。

20分 調理時間

- <準備>
- 野菜を洗う。
  - ブロッコリー、小松菜を下ゆでする。
- <作り方> トースト
- ブロッコリーは小ふさにわけ、ベーコン、チーズは短冊切りにする。
  - 食パンに①を乗せ、ケチャップをいろどりよく乗せる。
  - オーブントースター(1000W)で2~3分焼く。
- <作り方> スープ
- にんじんは皮をむき、千切りにする。小松菜は3cm程に切る。
  - なべに水を入れ、にんじんをゆでてから小松菜を加え、洋風だし(コンソメ)と塩で味を調える。
- <仕上げ>
- 牛乳をコップに注いで、トーストとスープを器に盛ればできあがり。



# 2024年 11月

November

おすすめの  
本  
5・6年生  
向け

### 天の台所 天の台所

てん だいどころ  
 落合由佳 / 著 講談社



天の家族はだれも料理を作れない。ある日、おいしそうなおいにつられて、近所の“がみパパ”に料理を教わることに。しぶしぶやっていた天のだけど、だんだん楽しくなってきた。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7 立冬	8	9
10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

1 2

きそくただ おきたひは 家で学習したひは あさごはんを食べたひは

太陽マーク 本マーク ご飯マーク

いろ に色をぬろう!

わたしの11月のノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。 アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶

チャレンジできたらモニターマークに色をぬろう!

# 12月

令和6年 師走(しわす)

花の木小学校 5年 後藤 結音

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

小松菜納豆オムレツの味付けは納豆のタレのみ。フライパンに卵液を流し込むだけなので、無駄もなく簡単です。「赤」「黄」「緑」全て使ったので栄養満点です。みそやうめぼしは手作りだとよけいな物が入ってないので健康的です。

栄養バランスの  
取れた  
朝ごはん

### 栄養満点!

### 簡単朝ごはん

## くー先生のアドバイス



### どうして眠くなるのかな?

脳がつかれてくると眠くなります。寝不足の日が続くと、起きている時  
間が長いので、脳がたくさん働いています。脳を休ませようとして昼で  
も眠くなります。脳を休ませるためにも適度に眠ることは大切です。

## ●材料(4人分)

- ＜小松菜納豆オムレツ＞
- 小松菜 100g
  - 卵 4個
  - 納豆 1パック
  - 納豆タレ 1ふくら
  - ぼんず 少々
  - ごま油 小さじ1
- ＜きゅうりとにんじんの塩昆布和え＞
- きゅうり 1本
  - にんじん 20g
  - 塩昆布 5g
  - ごま 1g
- ＜おみそ汁＞
- 大根 80g
  - とうふ 100g
  - かんそうわかめ(カット) 2g
  - だし汁 600ml
  - みそ 30g
  - 長ネギ 少々
- ＜ごはん＞
- 米 1.5合
  - 梅干し 4個



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ 小松菜 きゅうり  
長ネギ 大根

30分 調理時間

## ●作り方

- ＜小松菜納豆オムレツ＞
- 小松菜を洗ってからみじん切りし、電子レンジで600w 2分加熱する。
  - フライパンを温める。
  - ①と納豆・タレ・卵を混ぜ合わせる。
  - よく温めたフライパンにごま油を広げ、③の卵液を流しこむ。
  - 中火より弱くしてフライパンにふたをし、10分程度様子を見ながら放置。
  - 焼きあがったオムレツを8等分に切り分け1人2切ずつ盛り付ける。
  - お好みでぼんずをかける。
- ＜きゅうりとにんじんの塩昆布和え＞
- きゅうりは洗って5mm位の輪切りにする。

- にんじんは洗って皮をむき、長さ3cm位の千切りにする。
  - ①と② 塩昆布とごまをポリぶくろに入れて混ぜ合わせる。
  - 盛りつける。
- ＜おみそ汁＞
- 大根と長ネギを洗う。
  - だし汁の入ったなべに、皮をむいていちょう切りにした大根を入れ、やわらかくなるまでにする。
  - さいの目に切ったとうふと小口切りした長ネギ、わかめをなべに入れ、ひと煮立ちさせる。
  - 火を止めてみそをとく。
  - 盛りつける。
- ＜ごはん＞
- お茶わんにごはんをよそう。
  - 梅干しはオムレツのお皿にそえる。



# 2024年 12月

December

おすすめの  
本

1・2年生  
向け



### けんかのたね

ラッセル・ホーバン/作 小宮由/訳  
おのの やよい/え しわなみよてん  
大野八生/絵 岩波書店

ある日、おとうさんがかえってくると、いえの中は大さわぎ。犬はねこをおいかけ、4人の子どもたちは大げんか。さて、けんかのわけとは？ なかなかおりのできるのかな。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21 冬至
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

5 6 規則正しく起きた日は 家で学習した日は 朝ごはんを食べた日は

太陽マーク 本マーク ご飯マーク

いろに色をぬろう!

わたしの12月の  
ノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶

チャレンジできたら  
モニターマークに色をぬろう!

# 1月

令和7年 睦月(むつき)

千葉県立上野毛小学校 5年 細界 蓮

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

ぼくの大好きな物全部つめこんだサンドイッチはおかずもいっしょに食べられるので、ねむい朝でも食べやすいです。みそしるも具がたくさんなのが好きなので、いっぱい入れました。

## ネギまみれ定食☆

## ネギタマサバマヨサンド・具たくさんみそしる

栄養バランスのとれた朝ごはん

## 先生のアドバイス

### 眠る前は暗くして!

ブルーライトは目で見ることのできる光の一つで、テレビやパソコン、スマートフォンなどから出ています。脳内物質のメラトニンが多いと眠くなるのですが、ブルーライトを浴びるとメラトニンが出にくくなります。眠る前にはブルーライトを見るのはやめましょう。

## ●材料(4人分)

- <ネギタマサバマヨサンド>
- サバマヨ
  - サバの水にかん.....1かん
  - マヨネーズ.....大さじ3
  - 塩.....少々
  - あらびきしょうゆ.....多め
  - みそ.....小さじ1/2
  - ネギ入り卵焼き
  - 卵.....4個
  - 長ネギ.....10cm
  - 和風だし(かりゅう).....小さじ2
  - ごはん.....2合
  - のり.....4枚
  - スライスチーズ.....4枚
- <みそしる>
- 小松菜.....1束
  - 大根.....7cm
  - 長ネギ.....1本
  - 水.....800ml
  - みそ.....大さじ3
  - 和風だし(かりゅう).....小さじ2
- <つけもの>
- きゅうり.....2本
  - 和風だし(かりゅう).....小さじ1
  - 塩.....大さじ2
  - しそ.....3枚
  - ミニトマト.....8個

## ●作り方

- <ネギタマサバマヨサンド>
- 1 サバかんの水を切る。
  - 2 サバと①を混ぜてサバマヨ完成。
  - 3 長ネギをみじん切りにする。
  - 4 卵と長ネギと和風だしを混ぜて焼く。ネギ入り卵焼き完成。
  - 5 ラップの上のにりをしいて、ごはんをうすくのせる。
  - 6 ごはんの上にサバマヨ、チーズ、ネギ入り卵焼きをのせて、またごはんをうすくのせる。
  - 7 のりでごはんを包んで完成。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ 小松菜 きゅうり  
長ネギ 大根

25分 調理時間

### <みそしる>

- 1 小松菜・大根・長ネギを洗って大根は皮をむく。食べやすい大きさに切る。
- 2 なべに水を入れて、小松菜・大根をにる。
- 3 和風だしを入れる。
- 4 具材に火が通ったら長ネギを入れる。
- 5 火を止めてみそをとく。
- 6 もう一度火をつけて長ネギに火が通れば完成。

### <つけもの>

- 1 きゅうりとしそを洗って、食べやすい大きさに切る。
- 2 ビニールぶくろに切った野菜、和風だし・塩を入れてもみこむ。

### <ミニトマト>

- 1 ヘタを取って洗う。



# 2025年 1月

January

おすすめの  
本

3・4年生  
向け



## みんなのためいき図鑑

村上市いこ/作 中田いくみ/絵 童心社

図鑑をつくる課題で、ぼくたちのほんは「ためいき図鑑」をつくることになった。保健室登校の加世堂さんともいっしょに作りたくてあるおねがいをしたんだけど・・・。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	29	30	1 元日	2	3	4
5	6	7 春の七草	8	9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2 3 規則正しく起きた日は 家で学習した日は 朝ごはんを食べた日は  
 太陽マーク 本マーク ご飯マーク  
 いろに色をぬろう!

わたしの1月の  
ノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶

チャレンジできたら  
モニターマークに色をぬろう!

# 2月 令和7年 如月(きさらぎ)

みなみおく どしょうがっこう ねん 2年 宋 創人

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

このメニューのみりよくてきなところは、かくしあじのオーロラソースとてがるにたべられるところ。朝のスープでひえた体をあたためます。

## 朝から元気 クラブサンド& あったかカブスープ

家族で作る朝ごはん

### くー先生のアドバイス



#### 休日に遅く起きるとどうなるの？

いつもの時間より2時間以上おそく起きると体内時計がおくれます。体内時計を元にもどすには時間がかかり、休日が終わった後の早起きが難しくなります。体内時計のずれを少なくするには、できるだけ毎日早寝・早起きをして生活リズムを整えましょう。

### ●材料(4人分)

- <サンドウィッチ>
- 食パン(10枚切り).....8枚
  - 卵.....4個
  - スライスベーコン.....4枚
  - きゅうり.....1本
  - オリーブオイル.....少々
  - オーロラソース
  - マヨネーズ.....大さじ2
  - ケチャップ.....大さじ2
  - ウスターソース.....少々
- <カブスープ>
- かぶ(葉なし).....2個
  - スライスベーコン.....1枚
  - 玉ねぎ.....1/2個
  - ブロッコリー(冷とう).....40g
  - 洋風だし(コンソメ)かりゅう.....9g
  - 水.....600ml

●作り方 黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。

- <サンドウィッチ>
- ①Aを混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
  - ②ベーコンエッグを作る。  
・卵をボールに割り入れる。  
・ベーコンを切る。  
・フライパンを温めて油をしく。  
・ベーコンと卵をフライパンに流し入れる。  
・ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったら取り出す。
  - ③きゅうりをななめ切りにする
  - ④パンをオーブントースター(1000W)で2~3分焼く。
  - ⑤④にオリーブオイルをうすくぬる。
  - ⑥パン、ベーコンエッグ、オーロラソース、きゅうり、パンの



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ きゅうり ブロッコリー かぶ

20分 調理時間

- <カブスープ>
- ①なべに水と洋風だし(コンソメ)を入れ、火にかける。
  - ②よく洗ったかぶをいちよう切りにし、うす切りにした玉ねぎ、1cmはばに切ったベーコンといっしょに①のなべに入れる。
  - ③火が通ったら冷とうのブロッコリーを入れて、ひと煮立ちしたら完成。



# 2025年 2月 February

おすすめの 本

5・6年生 向け



### ローワンと魔法の地図 リンの谷のローワン1

エミリー・ロッダ/作 さくまゆみこ/訳 佐竹美保/絵 あすなろ書房

こわがりて体の小さい少年ローワンは、シバという老女の予言と、自分にか読めない魔法の地図をたよりに、6人の英雄たちとともに竜が住む山に行く決心をします。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	27	28	29	30	31	1
2 節分	3 立春	4	5	6	7	8
9	10 ノーテレビ・ノーゲームデー	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1

2 3

きそくただ おきたひは 家で学習したひは あさごはんを食べたひは

太陽マーク 本マーク ご飯マーク

いろに色をぬろう!

わたしの2月のノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶

チャレンジできたらモニターマークに色をぬろう!

# 3月 令和7年 弥生(やよい)

みなみおく どしょうがっこう ねん とくら たいち  
南奥戸小学校 6年 戸倉 大智

## ●わたしのおすすめ朝ごはん●

タンパク質・炭水化物・ビタミン・脂質・ミネラルがとれるとても体に良い料理です。

## ガッツリ目覚めの朝ごはん

### くー先生のアドバイス



規則正しく、早寝・早起き、朝ごはん!

早寝・早起きができていますか? 朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 早寝・早起き、朝ごはんの生活リズムを身に付けて、毎日を元気に過ごしましょう。

### ●材料(4人分)●

- <ガーリックしらすトースト>
  - しらす.....4つまみ
  - ピザ用チーズ.....4つまみ
  - 長ネギ.....1/3本
  - ガーリックバター.....適量
  - 食パン(6枚切り).....4枚
- <小松菜と卵のとりガラスープ>
  - とりガラスープの素(かりゆ).....小さじ2と1/2
  - 卵.....1個
  - 小松菜.....1/2ふくら
  - スライスベーコン.....2枚
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々
  - ごま油.....少々
  - 水.....400ml
- <スティックサラダ>
  - 大根.....1/4本
  - にんじん.....1/2本
  - キャベツ.....大2枚
  - ブロッコリー.....1/4株
  - ミニトマト.....4個
  - みそ.....大さじ1
  - マヨネーズ.....大さじ2
  - 砂糖.....小さじ1
  - 七味.....少々
  - めんつゆ(3倍のう縮).....少々



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜  
→ 小松菜・トマト・長ネギ・ブロッコリー・大根・キャベツ

30分 調理時間

こしょうで味を整える。

④ 卵を器に割り入れて、よくかき混ぜ、なべに回しながら入れる。

⑤ ごま油で風味をつける。

<スティックサラダ>

- 野菜をよく洗う。
  - 大根とにんじんは皮をむき、スティックの形に切る。
  - ブロッコリーを塩ゆで、キャベツは食べやすい大きさに切る。
  - ミニトマトはヘタを取り、よく洗う。
  - みそ・マヨネーズ・砂糖・七味・めんつゆを器に入れよくかき混ぜる。
- お皿に盛りつけてできあがり



### ●作り方●

<ガーリックしらすトースト>

- 食パンにガーリックバターをぬる。
- 長ネギを洗って細かく切る。
- ①の食パンに、しらすと②の長ネギをのせる。
- さらに、チーズを乗せてトースター(1000W)で2~3分焼く。

<小松菜と卵のとりガラスープ>

- なべに水400mlを入れ火にかける。
- 洗った小松菜を3cm、ベーコンを1.5cmに切る。
- お湯がわいたら②を入れ、とりガラスープの素と塩、

# 2025年 3月 March



## はねるのだいすき

かんざわとしこ ふん ちゅうしん た え えほんしゅくしゅつばん  
神沢利子/文 長新太/絵 絵本塾出版

「うさぎとは、いったい、どういうやつなんだい。」というおじさんのといかけに、はねることがすきなうさぎのピコはこたえることができるのでしょうか?

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
23	24	25	26	27	28	1 ☀️📖🍲📺
2 ☀️📖🍲📺	3 ☀️📖🍲📺	4 ☀️📖🍲📺	5 ☀️📖🍲📺	6 ☀️📖🍲📺	7 ☀️📖🍲📺	8 ☀️📖🍲📺
9 ☀️📖🍲📺	10 ノーテレビ・ノーゲームデー ☀️📖🍲📺	11 ☀️📖🍲📺	12 ☀️📖🍲📺	13 ☀️📖🍲📺	14 ☀️📖🍲📺	15 ☀️📖🍲📺
16 ☀️📖🍲📺	17 ☀️📖🍲📺	18 ☀️📖🍲📺	19 食育の日 ☀️📖🍲📺	20 春分の日 ☀️📖🍲📺	21 ☀️📖🍲📺	22 ☀️📖🍲📺
23 ☀️📖🍲📺	24 ☀️📖🍲📺	25 ☀️📖🍲📺	26 ☀️📖🍲📺	27 ☀️📖🍲📺	28 ☀️📖🍲📺	29 ☀️📖🍲📺
30 ☀️📖🍲📺	31 ☀️📖🍲📺	きそくただ おきた日は ☀️ 太陽マーク		いえ がくしゅつ した日は 📖 本マーク		あさごはんを たべた日は 🍲 ご飯マーク

いろ に色をぬろう!

わたしの3月のノーテレビ・ノーゲームデーは  日です。

アウトメディア・チャレンジ(目標) ▶



チャレンジできたらモニターマークに色をぬろう!



やってみよう!

ノーテレビ・ノーゲームデーには

# アウトメディア・チャレンジ!



## アウトメディア・チャレンジとは?

葛飾区では、毎月10日をノーテレビ・ノーゲームデーとしています。《アウトメディア・チャレンジ》とは、テレビやスマートフォン、ゲーム機、パソコンなどのスイッチをたまには消してみることで、日ごろの家庭でのメディアとの付き合い方を見つめ直すための取組です。生活リズムを整えることや家族でふれあいながら過ごすことの大切さを再認識してみましよう。テレビやスマートフォンを見たり、ゲーム機で遊んだりすることを禁止するわけではありません。目標やルールを決めて、テレビやスマートフォン、インターネットとの上手な付き合い方について、家族で一緒に考えましよう。



思い出を手紙にするのも  
素敵だね!



## 家族でアウトメディアに チャレンジしてみよう!

### STEP 1

必ずしも10日でなくてもかまいません  
毎月の目標と取り組む日を、家族みんなで決めよう!

### 決めること

- ★何日に、どのくらいの時間でやろうかな?
- ★テレビやスマートフォンなどの代わりに何をしようかな?

### 目標の例

- ★ご飯を食べているときは、テレビやスマートフォンをお休みして、家族みんなで会話を  
楽しむ
- ★学校から帰ってからご飯の時間までは、ゲームをしないでお手伝いをする

### STEP 2

やってみよう!

- ★毎月の目標と取り組む日をカレンダーに書いておこう。
- ★短い時間からはじめてみよう。

### STEP 3

ふりかえってみよう!

- ★目標がどのくらいできたか、家族で話してみよう。
- ★目標ができていたら、カレンダーのモニターマークに色をぬろう。



アウトメディア・チャレンジ(ノーテレビ・ノーゲームデー)▶  
について詳しくはこちら



## タブレット端末を用いた学習について

タブレット端末は効果的に使うと学習効果を高められる素晴らしい道具ですが、使い方を間違えると重大な事件に巻き込まれる危険もある道具です。家でタブレット端末を使って学習する時には、次のことに気を付けましよう。

### 丁寧に使いましよう

タブレット端末は壊れやすいので、乱暴に扱ったり食べ物や飲み物をこぼしたりすると使えなくなります。持ち運びや置き場所に十分気を付けましよう。

### 使う場所を決めましよう

タブレット端末は学校や家などで学習のために使う道具です。おうちのひとと家で使う時の場所を話し合っ決めてましよう。また、保管場所は、おうちの人の目の届くところに置くようにましよう。

### 寝る30分前には使い終わらましよう

タブレット端末を寝る直前に使用すると生活リズムに悪い影響があります。長時間使用する場合には時々休憩することも大事です。

### 自分も他人も守らましよう

相手が傷つくことを書き込むと、重大な事件に巻き込まれる危険があります。自分も他人も守るために、使い方について正しい知識を身に付けましよう。



## 読んでみよう!

### ①「地産地消」

「地産地消」とは「地域で生産された食べ物を、地域で食べること」です。収穫してすぐにお店に並ぶのでとても新鮮です。葛飾区で生産されたおいしい野菜を食べましよう。

#### 葛飾区で生産される主な野菜

小松菜、枝豆、きゅうり、トマト、長ネギ、ブロッコリー、大根、ほうれん草、キャベツ、かぶ

### ②「食物アレルギー」

人には体の中に入った物を敵だと思って攻撃し、体を守ろうとする機能がります。食物アレルギーとは、体内に入ってきた特定の食べ物を敵だと思って体が過剰に反応してしまうことです。例として、皮膚にぶつぶつが出たり、息がゼイゼイしたりすることなどがあげられます。白ごころから、食べるものに関心を持つことが大切です。

### ③「小児生活習慣病」

メタボリックシンドロームや2型糖尿病などの病気が子どもたちの間でも増えています。「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけたり、外遊びや運動をしたりすることでこれらの「小児生活習慣病」の発症・進行を予防してましよう。



