



令和  
6年度

# かつしか はやね・はやおき、 あさごはんたべようカレンダー

ようじよう  
幼児用

いちねんかん、  
がんばろう！

かっちゃん



カレンダーの  
つかいかたは、  
うしろをみてね！

しーちゃん

いっしょにせいかつリズムを  
ととのえましょう！



せんせい  
くー先生

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

くみ

なまえ

4月 令和6年 卯月(うづき)

二上小学校 4年 石鉢 杏奈

●わたしのおすすめ朝ごはん●

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。

●材料(4人分)●

- 食パン(サンドイッチ用) 16枚
- 卵 2個
- きゅうり 1本
- ハム 4枚
- トマト 1個
- 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
- 塩 少々
- 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

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

おはよう! 太陽が気持ちいい! 早起したら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。朝の光が体のリズムを整えてくれます。1日を元気に過ごすことができますよ。

●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

早く起きることができた日には、キャベツマークにいろをぬろう!



生活習慣クイズ

○にはいることばはなにかな? あさの○○○がからだのリズムをととのえてくれます。

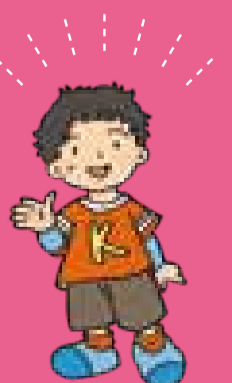
こた 答えは次の月にあるよ

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	国際子どもの本の日 2	3	4	5	6
7	8	9	ノーテレビ・ノーゲームデー 10	11	12	13
14	15	16	17	18	食育の日 19	20
子どもまつり 21	22	子ども読書の日 こどもの読書週間(〜5/12) 23	24	25	26	27
28	昭和の日 29	図書館記念日 30				

こんげつは

こ

いろをぬれたよ!



●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。やさいが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

先生のアドバイス



セロトニンってなあに？

脳の中にあるセロトニンには、心のバランスを整えてくれるはたらきがあります。朝起きて朝日を浴びると、セロトニンがたくさん出ます。

●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

早くねることができた日にはメロンマークにいろをぬろう!



ぶたたぬききつねねこ

馬場のぼる/著 こぐま社  
リズムカルなことばは子どもの感性をみがきます。しりとりのお絵本をご家族でお楽しみください。



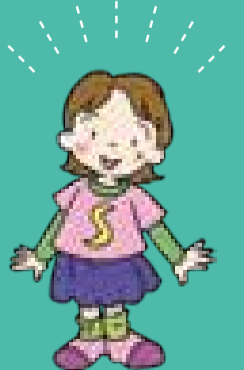
おすすめの本

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
			八十八夜 		憲法記念日 	みどりの日 
こどもの日 立夏 	振替休日 				ノーテレビ・ノーゲームデー 	
母の日 						
食育の日 						

こんげつは



いろをぬれたよ!



生活習慣クイズの答え... ひかり

がつ  
**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

朝ごはんをよくかんで食べよう!  
朝ごはんをしっかり食べて、これから使うエネルギーを補給しましょう。  
また、よくかんで食べると食べたものは体と脳を動かすエネルギーになります。

●材料(4人分)

- <パンキッシュ>
- 卵 2個
  - 生クリームまたは牛乳 30ml
  - 粉チーズ 15g
  - 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
  - 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



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

●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!

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

朝ごはんを食べることが  
できた日にはなすマーク  
にいろをぬろう!



生活習慣  
クイズ

せいかいはどちらかな?  
あさごはんはまいにちたべる?たべない?  
① たべる ② たべない

こた 答えは次の月  
にあるよ

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
						1
2	3	4	5 環境の日	6	7	8
9	10 子どもの目の日 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						

こんげつは

いろをぬれたよ!



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、おかしかなかで食べられます。

●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

栄養バランスの  
とれた  
朝ごはん  
葛飾納涼  
花火大会ピザ

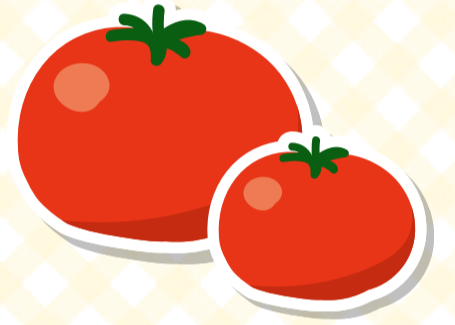
●作り方●

- 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

くー先生のアドバイス

外で元気に遊ぼう！  
外遊びをして体を動かしましょう。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。疲れるまで遊ぶことで夜もぐっすり眠ることができますよ。



2024年  
7月  
July

早く起きることができた日  
には、えだまめマークに  
いろをぬろう！



しょうぼうじどうしゃじぶた

わたなべしげお 渡辺茂男/さく やまもとただよし 山本忠敬/え ふくいんかんしよてん 福音館書店  
ちいさなしょうぼうじどうしゃ 小さな消防自動車じぶたが大活躍！



おすすめの本

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ノートレビ・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			

こんげつは



いろをぬれたよ！



せいかつしゅうかん 生活習慣クイズの  
こたえ... ① たべる

がっ  
**8月** 令和6年  
葉月(はつき)

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!

えいよう まん てん  
**栄養満点!**  
なつ  
**夏にぴったり**  
ひ  
**冷やしうどん。**

せんせい  
くー先生のアドバイス

ねっ ちゅう しょう き  
**熱中症に気をつけて!**  
てんき の いい ひ に は 外 で 元気に遊ぶと体が丈夫になります。夏の暑い日は、外  
に 行く とき に、必 ず ぼうし を かぶり ませう。と き だ きの 当 たら ない ところ や、  
す ず し い ところ で 休 み、水 を こまめに 飲 み ませう。



ざいりょう にんぶん  
●材料(4人分)

- うどん(細).....400g
- えだまめ 枝豆.....1ふくろ
- きゅうり.....1本
- ピーマン.....2個
- たまご 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
- こ 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

つく かた  
●作り方

じゅんび  
<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。

つく かた  
<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。

10分 調理時間

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!



2024年  
8月  
August

はや 早くねることができた日には、  
ともろこしマークに  
いろをぬろう!



せいかつしゅうかん  
生活習慣  
クイズ

せいかいはどちらかな?  
あついひにそとであそぶとき、ひつようなものは?

①



ぼうし

②



てぶくろ



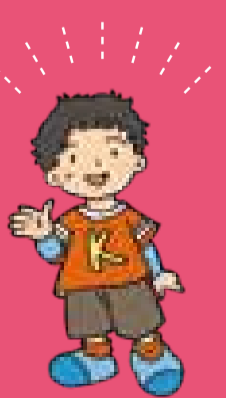
こた 答えは次の月  
にあるよ

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
				1	2	3
4	5	6	立秋	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
山の日	振替休日	18	19	20	21	22
17	食育の日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

こんげつは



いろをぬれたよ!



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!

かんたん  
簡単に  
つくれる  
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

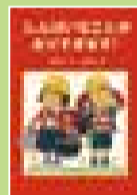


ノーテレビ・ノーゲームデーには  
アウトメディアにチャレンジ!

たまには家族みんなでテレビやゲーム、インターネット、スマホをお休みしてみると、一緒に過ごす時間がふえますよ。楽しい過ごし方をみんなで考えてみましょう。

2024年  
9月  
September

朝ごはんを食べることが  
できた日にはくりマークに  
いろをぬろう!



しんぱいなことがあります!

くどうしゅんこ さく むらたひさのり えん きん ほしや  
工藤純子/作 吉田尚成/絵 金の星社

いちねんせいのももは、わすれものがしんぱいで、がっこうでつかうものは、ぜんぶもっていきます。



おすすめの本

●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①.....50ml
- めんつゆ(ストレートタイプ)具材用②.....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①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②のめんつゆとごま油を入れてよく混ぜる。

- ④のそうめん③と⑥の具材を盛り付ける。

<ヨーグルト>

- ヨーグルトにスプーンで切ったバナナを乗せる。

完成☆



30分  
調理時間

にち

げつ

か

すい

もく

きん

ど

防災の日 1	2	3	4	5	6	7
8	9	ノーテレビ・ノーゲームデー 10	11	12	13	14
15	敬老の日 16	十五夜 17	18	食育の日 19	20	21
秋分の日 22	振替休日 23	24	25	26	27	28
29	30					

こんげつは



いろをぬれたよ!



せいかつしゅうかん  
生活習慣クイズの  
答え... ① ほうし

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

手洗いを忘れずに!  
外から帰ってきたとき、ご飯を食べる前、トイレの後には、手洗いをしましょう。体の中に病気のもとをいれないようにしましょう。

●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、さつとゆでる。
- 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

早く起きることができた日には、しいたけマークにいろをぬろう!



せいかつしゅうかん  
生活習慣  
クイズ

からだにびょうきのもとをいれないため、〇〇〇〇をする

こた 答えは次の月にあるよ

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
		都民の日 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 スポーツの日	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
読書週間(～11/9) 27	28	29	30	31		

こんげつは

こ

いろをぬれたよ!



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。

●材料(4人分)●

- <トースト>  
 食パン(6枚切り) 4枚  
 ブロccoli 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ccoli

●作り方● 黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。



- <準備>  
 ① 野菜を洗う。  
 ② ブロccoli、小松菜を下ゆでする。
- <作り方> トースト  
 ① ブロccoliは小ふさにわけ、ベーコン、チーズは短冊切りにする。  
 ② 食パンに①を乗せ、ケチャップをいろどりよく乗せる。  
 ③ オープントースター(1000W)で2~3分焼く。
- <作り方> スープ  
 ① にんじんは皮をむき、千切りにする。小松菜は3cm程に切る。  
 ② 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>  
 ① 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。



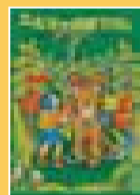
家族で作る朝ごはん 朝の やさい畑トースト

くー先生のアドバイス

大きくなれるかな?  
 早寝をして、ぐっすり眠ると、大きくなるために必要な成長ホルモンがたくさん出ます。毎日早寝をして、ぐんぐん大きくなりましょう。

2024年 11月 November

早くねることができた日にはかきマークにいろをぬろう!



エルマーのぼうけん

ルース・スタイルス・ガネット/さく ルース・クリスマン・ガネット/え  
 わたなべしげお/やく 子どもの本研究会/編集 福音館書店  
 エルマーは、どうぶつ島にとらえられたかわいそうなりゅうの子どもを、どうやって助け出すのでしょうか?



にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1	2
文化の日 3	振替休日 4	5	6	立冬 7	8	9
ノートレビ・ノーゲームデー 10	11	12	13	14	15	16
17	18	食育の日 19	20	21	22	勤労感謝の日 23
24	25	26	27	28	29	30

こんげつは  
  
 いろをぬれたよ!



せい かつしやう かん  
 生活習慣クイズの  
 答え...  
 てあらい

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?

起きている時間が長いと脳が疲れて眠くなります。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切ずつ盛りつける。
  - お好みでぼんずをかける。
- 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煮る。
  - 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。



2024年 12月 December

朝ごはんを食べることができた日にはにんじんマークにいろをぬろう!



生活習慣 クイズ

- せいかいはどちらかな? のうをやすませるためにひつようなことは?
- よふかしてテレビをみる
  - はやね・はやおきをする

こたえは次の月にあるよ

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

こんげつは

こ

いろをぬれたよ!



1月 令和7年 睦月(むつき)

千葉県小学校 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

くー先生のアドバイス



眠る前は暗くして!

夜に眠くなるのは、頭の中に出てくるメラトニンのおかげです。テレビやパソコン、スマートフォンなどから出ているブルーライトは、メラトニンを出にくくします。眠る前はテレビやパソコン、スマートフォンを見るのをやめて部屋を暗くしましょう。

●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.....お好み
  - 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

早く起きることができた日には、みかんマークにいろをぬろう!



くunchanのはじめてのがっこう

ロシー・マリノ/さく まさきりこ/やく ベンギン社  
こぐまのくunchanは、今日から一年生。はじめはうきうきしていたけれど...



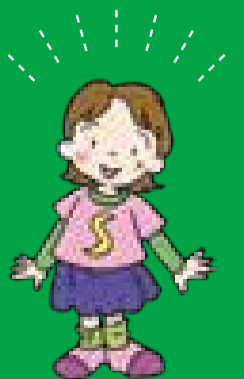
おすすめの本

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
			元日 1	2	3	4
5	6	春の七草 7	8	9	ノーテレビ・ノーゲームデー 10	11
12	成人の日 13	14	15	16	17	18
食育の日 19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

こんげつは



いろをぬれたよ!



生活習慣クイズの答え...

- 2 はやね・はやおきをする

●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



お休みの日に朝ねぼうするとどうなるの？

いつもの時間より2時間以上遅く起きると体のリズムが遅れます。お休みの日が終わってもすぐに体のリズムは戻りません。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

早くねることができた日には  
こまつなマークにいろをぬろう!



せいかつリズムをととのえる  
クイズ

せいかつリズムをととのえる  
には、まいにち〇〇〇をする。



こたえは次の月  
にあるよ

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
節分 	立春 					
	ノーテレビ・ノーゲームデー 	建国記念の日 				
			食育の日 			
天皇誕生日 	振替休日 					

こんげつは



いろをぬれたよ!



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。

栄養バランスの取れた朝ごはん **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!

子どもの生活リズムには保護者の生活リズムも影響します。早寝・早起きをして、朝ごはんを食べると、1日を元気に過ごせますよ。一緒に正しい生活リズムを身につけましょう。

●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(かりゅう).....小さじ2と1/2
  - 卵.....1個
  - 小松菜.....1/2ふくろ
  - 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。

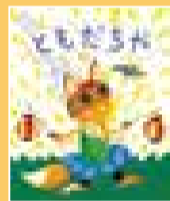
<スティックサラダ>

- 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てよくかき混ぜる。
- お皿に盛りつけてできあがり



2025年 3月 March

朝ごはんを食べることができた日にははまぐりマークにいろをぬろう!



ともだちや

内田麟太郎/作 降矢なな/絵 偕成社

ある日、キツネは「友だち屋さん」を始めることを思いつきました。森で一番のさびしなぼうのキツネは友だちを上手に作るのでしょうか。



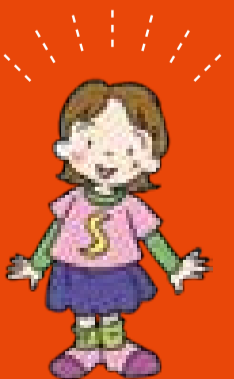
おすすめの本

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 ノートルベ・ノーゲームテ	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					

こんげつは



いろをぬれたよ!



生活習慣クイズの答え... はやね



# 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!



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り組みです。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ょう。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ょう。

## テレビやゲーム、インターネット、スマートフォンとの つきあいかたチェック!

- テレビを見ながらご飯を食べている
- 空いた時間にはゲームやインターネットばかりしている
- スマートフォンやゲームがないとおちつかない

チェックが入ったところを見直してみませんか?



就学前だからこそ、保護者が上手に  
コントロールしてあげる必要があります。



家族でアウトメディアにチャレンジしてみよう!

### ●いつやるの?

必ずしも10日でなくてもかまいません。家族で取り組みやすい日を選びましょう。

### ●どのくらいやるの?

「ご飯を食べている間」や「お風呂に入ってから寝るまで」など、短い時間から始めましょう。

### ●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?

公園で遊ぶ、絵本を読む、家族でお話するなど楽しく過ごす方法を考えましょう。

### 目標は▶

目標ができた月はマークに色をぬりましょう。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
10月	11月	12月	1月	2月	3月

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▶



# 3～5歳児の朝ごはん!

食事バランスガイドを参考に、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて食べるとバランスのよい朝食になります。これに果物や牛乳・乳製品もプラスしましょう。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

**主食** ごはん、パン、めん など

炭水化物がとれる食べ物。エネルギーのもとになります。

**副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻料理 など

ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる食べ物。体の調子を整えます。

**主菜** 肉、魚、卵、大豆料理 など

たんぱく質、脂質がとれる食べ物。体をつくり、エネルギーにもなります。

**牛乳・乳製品** 牛乳、チーズ、ヨーグルト など

カルシウムがとれる食べ物。じょうぶな骨や歯をつくり、体の動きを助けます。

**果物** みかん、りんご、いちご など

ビタミンCやカルシウムがとれる食べ物。体が病気に戦う力を高めます。



厚生労働省・農林水産省決定

主食、主菜、副菜、汁物をそろえた食事をしよう

### 【朝食の献立例】

<b>主食</b> 食事の中心は主食の炭水化物	<b>主菜</b> 主菜は大切なたんぱく質源	<b>副菜</b> 副菜、汁物からはビタミンやミネラル、食物繊維などを補給	<b>汁物</b>
----------------------------	---------------------------	--	-----------

※汁物は、主菜、副菜で使わない食材で作ると、栄養バランスが更によくなります。

### ! 食物アレルギーを知ろう!

人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あります。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。日ごろから、食べるものに関心を持つことが大切です。

### ! 小児生活習慣病について

メタボリックシンドロームや2型糖尿病などの病気も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・進行を予防していきましょう。

対象者	1日の摂取エネルギー(kcal)の目安
3～5歳児	1,250～1,400
成人女性	2,000～2,400
成人男性	2,400～3,000

食事バランスガイドを参考に  
バランスのよい食生活を心がけましょう

# カレンダーの使い方

このカレンダーは、「早寝・早起きする」「朝ごはんを食べる」などの生活習慣を身につけるためのものです。生活リズムや予定を書いて、毎日を元気に過ごしましょう。

## 1 わたしのおすすめ朝ごはん

「朝食レシピコンテスト」で優秀賞になった、葛飾区の小学生が考えた朝ごはんです。

## 2 くー先生のアドバイス

生活リズムを整えるために役立つ豆知識です。

## 3 毎月の目標ができた日には、その月の旬の食べものになっているカレンダーのマークにお子さんと一緒に色をぬります。

4月 令和6年  
卯月(うづき)

●材料(4人分)

- 食パン(サンライズ用).....16枚
- 卵.....2個
- 食塩.....1つまみ
- ハム.....4枚
- トマト.....1個
- 冷凍レシピンダ.....大さじ1
- とろろ芋の素(おろろ).....小さじ1/2
- マヨネーズ.....適量
- 塩.....少々
- 砂糖.....小さじ1/2
- こしょう.....小さじ1/2



●わたしのおすすめ朝ごはん●  
冷し中華を食べた時に思いつきました。  
野菜がいっぱいといれるサンドイッチです。

●作り方●

1. 食パンを切って、縦向きにし、冷凍レシピンダをあえる。
2. 卵は白と黄とろろ芋の素、塩、砂糖を入れて混ぜる。
3. 温めたフライパンにごま油を入れて卵を焼く、焼く。
4. ハムは縦切にする。
5. トマトを切って、冷凍レシピンダにする。
6. 食パンの裏、おろろ芋、ハムの縦切の所でマヨネーズをかけて、さらに、パンで挟む。
7. 卵を焼く見よう、おろろ芋、おろろ芋に混ぜる。
8. トマトをハートの形に見えるようにカットする。
9. 煮た材料は、トマトのかわりにカットして使う。

●おはよう!太陽が気持ちいい!●  
早寝早起床からスタートを始めて朝の空をながめよう。朝の空が生活リズムを整えてくれます。1日を元気に過ごすことができます。

●生活習慣クイズ●  
あさの○○がからだのリズムをととのえてくれます。

にち	けつ	か	すい	もく	せん	ど
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 4 生活習慣クイズ(4.6.8.10.12.2月)

くー先生のアドバイスを読んで、お子さんと一緒に考えるクイズです。答えは次の月にあります。

## 5 おすすめの本(5.7.9.11.1.3月)

葛飾区立図書館がおすすめしている本です。お子さんと一緒に楽しみください。

## 6 カレンダーのマークにいくつ色がぬれたかな?

色がぬれた日があったら、がんばったごほうびに巻末のごほうびシールを貼ってあげてください。

<企画協力>  
朝食レシピコンテスト プロジェクトチーム  
葛飾区健康部  
葛飾区立中央図書館

<お問い合わせ>  
葛飾区教育委員会事務局地域教育課  
〒124-8555 東京都葛飾区立石5丁目13番1号  
TEL:03-5654-8589  
FAX:03-5698-1537

<デザイン・印刷>  
勝美印刷株式会社

<編集・発行>  
葛飾区教育委員会

- 「おすすめの本」で紹介した図書は、葛飾区立図書館が作成した2023年「セカンドブック」「いちねんせいになったらよんでみよう」「かつしかっ子ブックおすすめの本20冊(小学1年生)」から引用しました。
- 葛飾区は、文部科学省と「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が推進する「早寝早起き朝ごはん」国民運動に取り組んでいます。
- 和風月名の読み方は国立図書館のホームページから引用しました。
- カレンダーの無断複製・無断転載はできません。
- この冊子は、印刷用の紙ヘリサイクルできます。