

れいわ
令和
ねんと
8年度

はやね はやお かつしか 早寝・早起き、

あさ た 朝ごはん食べようカレンダー



しーかちゃん



つか がつ
カレンダーの使い方は
うらびょうし
裏表紙を見てね!

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
くう先生

このカレンダーの電子版は
でんしばん
かつしかくこうしき
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 🔍 検索

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!

みつちゃん



ねん ぐみ
年 組

なまえ
名前



げんきいっぱい おいしいひとさら

●作品についてひとこと●

ひとさらで、あさからげんきいっぱいになれるような、レシピをめざしました。

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、ねぎ、キャベツ



●材料と分量(4人分)●

【たまごやき】

- たまご.....4個
- ツナ缶(水煮70g)..... $\frac{1}{2}$ 缶
- トマト..... $\frac{1}{2}$ 個
- ねぎ..... $\frac{1}{4}$ 本
- 白だし.....少々
- こめみそ.....小さじ1
- マヨネーズ.....大さじ2
- サラダ油.....適量

【あさづけ】

- キャベツ.....120g
- きゅうり.....1本
- 塩こんぶ.....5g
- 塩.....少々
- 酢.....少々

【おにぎり】

- ごはん.....茶わん4杯
- キャンディチーズ.....8個
- こんぶのつくだに.....20g
- 塩.....少々
- のり.....4枚

●作り方●

黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。共同作業もありますよ♪

【たまごやき】

- 1 たまごを割って、白だしを入れて混ぜる。(子ども)
- 2 トマトをさいの目に、ねぎをみじん切りにする。(保護者)
- 3 ②とツナとたまごを合わせる。(子ども)
- 4 フライパンに油をひいて③を入れていためる。(保護者)
- 5 みそとマヨネーズを混ぜてたまごにそえる。(子ども)

【あさづけ】

- 1 キャベツを一口サイズに、きゅうりをうす切りにして、ビニール袋に入れる。(子ども)
- 2 ①に塩こんぶと塩、酢を入れてもみこむ。(子ども)

【おにぎり】

- 1 ごはんに塩を混ぜる。(子ども)
- 2 キャンディチーズを4等分に切ってこんぶのつくだにと混ぜる。(子ども)
- 3 ごはんに②を入れてにぎり、のりを巻く。(一緒に♪)

調理時間の目安 30分



みちうえしょうがっこう
道土小学校 1年

あまのり
阿部 真莉希さん

せんせい くう先生のアドバイス

はやお ひかり あ 早起したら、光を浴びよう!

ちきゅう いちにち じかん ちきゅう
地球の1日は24時間ですが、人間の体内時計は1日約25時間です。
たいない どのい あさひ あ じかん ちきゅう じかん
体内時計は朝日を浴びると、24時間にリセットされて、地球の時間に
あ せいかつ
合わせて生活できるようになります。
あさ お たいよう ひかり あ たいない どのい しゅうき ばや
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。



れい わ ねん
令和8年
2026年

がつ
4月
卯月(うづき)

ほん
葛飾区立図書館
おすすめの
3・4年生向け



『ひみつだけど、話します』

堀川 理方子/作・絵 あかね書房

足立くんは、いつもふみきりへ出かけます。電車が止まって見える
ひみつの見方があるからです。ある日、クラスメイトの小川さんに来て、
そのひみつを教えてあげます。そんな小川さんにも実はひみつがあっ...

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
29	30	31	1	2 国際子どもの本の日	3	4
5	6	7	8	9	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23 子ども読書の日 こどもの読書週間 (~5月12日)	24	25
26 子どもまつり	27	28	29 昭和の日	30	1	2

3

きどくただ おひ
規則正しく起きた日は



あさ たひ
朝ごはんを食べた日は



いえ がくしゅう ひ
家で学習した日は



きどくただ ねひ
規則正しく寝た日は



いろ
に色をぬろう!

わたしの4月の

アウトメディア・チャレンジデーは

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!





かつしがげんき 葛飾元気カレー!!



●作品についてひとこと●

大好きなカレーで朝から元気になるレシピを考えました。お酢のパワーもプラスして栄養バランスを考えたメニューにしました。

●材料と分量(4人分)

【ドライカレー】

- ごはん……………2合分
- ぶたひき肉……………300g
- 小松菜……………3株
- トマト……………大1個
- ミックスベジタブル(冷凍)……………300g
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………300ml
- カレールウ……………3カケ

【きゅうりのさっぱりづけ】

- きゅうり……………2本
- しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………ひとつまみ

【バナナジュース】

- バナナ……………2本
- 牛乳……………600ml
- はちみつ……………大さじ4

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



●作り方

【ドライカレー】

- 小松菜はみじん切り、トマトはさいの目切りにする。
- 油をひいたフライパンでひき肉をいためる。
- ひき肉に火が通ったら小松菜とミックスベジタブルを加えていためる。
- 小松菜がしんなりしたらトマトを加え、さらにいためる。
- ④に水を加えて5分ほどにこむ。
- 火を止めてカレールウを加え、再び火をつけてとろみが出たらごはんにかけて出来上がり。

【きゅうりのさっぱりづけ】

- きゅうりを斜め切りにする。
- ポリ袋に①のきゅうりとしょうゆ、酢、砂糖を加え、よくもんだら出来上がり。

【バナナジュース】

- ポリ袋にバナナ、はちみつを入れて袋の上から手でつぶす。
- ①に牛乳を加え、混ぜ合わせたら出来上がり。

調理時間の目安 **25分**

かつしがしょうがっこう ねん 葛飾小学校 5年 田村 康太郎さん

くう先生のアドバイス

心のバランスを整えるセロトニン

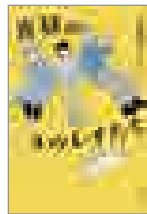
セロトニンは脳内物質のひとつで、心のバランスを整えてくれる働きがあります。朝起きて太陽の光を浴びると、セロトニンがたくさん出て、脳が目覚め、集中力があがります。セロトニンを使って睡眠ホルモンメラトニンが作られます。



れいわ ねん
令和8年
2026年
ねん

がつ
5月

皐月(さつき)



まひる
『真昼のユウレイたち』

いひせ せいご せいご せいご せいご
岩瀬 成子 / 作 芦野 公平 / 絵 偕成社

はる み とも
春海が友だちのおばあちゃんの家で出会ったのは、
9歳の静かな女の子、波ちゃん。でも実は、波ちゃんはユウレイで…。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
26	27	28	29	30	1	2 八十八夜
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 立夏、端午の節句	6 振替休日	7	8	9
10 母の日 かつしかアウトメディア・ チャレンジデー	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

31

きそくただ お ひ
規則正しく起きた日は
たいよう 太陽マーク

あさ た ひ
朝ごはんを食べた日は
はん ご飯マーク

いえ がくしゅう ひ
家で学習した日は
ほん 本マーク

きそくただ ね ひ
規則正しく寝た日は
つき 月マーク

いろ
に色をぬろう!

わたしの5月の
アウトメディア・チャレンジデーは 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!



えいようまんてん いろど ちょうしょく 栄養満点! 彩り朝食

ざくひん ●作品についてひとこと●

いちど たくさん えいよう と こんだて 一度に沢山の栄養が摂れる献立です。スーパーに売っている物で作れて栄養満点なので作ってみて下さい♡

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

えだ まめ
枝豆、トマト、キャベツ

ざいりょう ぶんりょう にんびん ●材料と分量(4人分)

しゅしょく 【パン(主食)】

- イギリスパン(5枚切り).....4枚
- アボカド.....1個
- ポイルえび.....16尾
- ミニトマト.....8個
- ミニモツアレラチーズ.....8個
- たまご.....3個

- えだ まめ れいとう.....適量
- ミックスサラダ(パプリカ入りのもの)1袋
- レモン果汁.....適量
- ぎゅうにゅう.....大さじ2
- しお.....少々

【スープ】

- えだ まめ れいとう.....適量
- たまご.....2個
- コンソメ(顆粒).....小さじ1と1/2
- みず.....600ml
- 【飲み物】
- ぎゅうにゅう.....コップ4杯



つく がた ●作り方

☆パンは焼いても焼かなくてもお好みで。食パンでも大丈夫ですが、イギリスパンの方が縦に長いので具がのせやすいです。

🕒 ちょうりじかん め やす 20 ぶん
調理時間の目安 20分

しゅしょく 【パン(主食)】

- ミニトマトは3枚に、モツアレラチーズ(小粒のもの)は半分に切る。
 - アボカドを半分に切って種を抜き、皮をむいたら5mm幅に切る。変色防止にレモン汁をかけておく。
 - 枝豆を解凍して、さやから出しておく。
 - たまごをボウルに割り、牛乳と塩を入れ混ぜる。ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで約40秒加熱し、さらに混ぜる。
 - パンの上に彩りよく具をのせていく。
- A ①のミニトマトとミニモツアレラチーズ、ミックスサラダに入っているレタス
- B ②のアボカド、ポイルえび、ミックスサラダに入っている紫キャベツ
- C ③の枝豆(スープの分は残しておく)と④のたまご、ミックスサラダに入っている赤パプリカ
- ⑥ 残ったミックスサラダをお皿にのせる。(副菜として)

【スープ】

- なべに水をわかす。
 - ふっとうしたらコンソメを入れる。
 - たまごをといて流し入れる。
 - 残しておいた枝豆を適量入れて完成。
- 【最後に...】牛乳をコップに注ぐ。



せい わ しょうがっこう ねん 6 ねん
清和小学校 6年 津田 彩愛さん

せんせい くわ先生のアドバイス

そと げんき あそ 外で元気に遊ぼう!

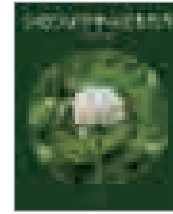
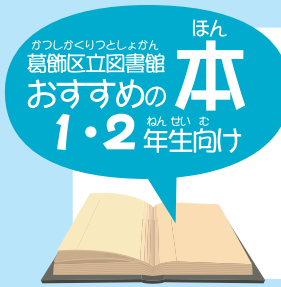
そと あそ からだ うご 外遊びやスポーツで体を動かしましょう。体の筋肉が鍛えられ、骨もよく発達します。セロトニンの分泌が増え、気持ち落ち着いて、イライラすることが少なくなります。夜もぐっすり気持ちよく眠れるようになります。



令和8年
2026年

June

6月
水無月 (みなづき)



『シロツメクサはともだち』

鈴木 純/著 ブロンズ新社

だれでもしてる白い花、シロツメクサ。よく見てみると小さな花がたくさんあつまっている。バラバラにしてみると89こもあった！ はっぱやたねはどうなっているのかな？

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
31	1	2	3	4	5 環境の日	6
7	8	9	10 こどもの目の日 かつしかアウトメディア・ チャレンジデー	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21 父の日 夏至	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

5

きそくただ 規則正しくおひ 起きる日は
たいよう 太陽マーク

あさ 朝ごはんを食べる日は
はん ご飯マーク

いえ がくしゅう 家で学習した日は
ほん 本マーク

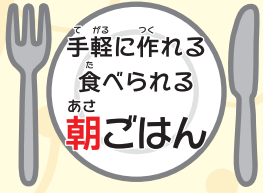
きそくただ 規則正しくね 寝る日は
つき 月マーク

いろ に色をぬろう!

わたしの6月の
アウトメディア・チャレンジデーは 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!



葛飾元気タコスと 花火ヨーグルト



●作品についてひとこと●

野菜がたっぷり食べられるタコス。お酢を使って元気いっぱい。
葛飾の花火をイメージしたヨーグルトもいっしょに。

●材料と分量(4人分)

【葛飾元気タコス】

- トルティーヤ……………4枚
- ぶたひき肉……………260g
- 小松菜……………2株
- かぶ……………1玉
- きゅうり……………1本
- トマト……………1個
- ケチャップ……………大さじ4
- チーズ……………80g
- 酢……………50ml

●作り方

【葛飾元気タコス】

- 1 かぶをうすく切って酢につける。
- 2 きゅうりは千切り、トマトは角切り、小松菜はみじん切りにする。
- 3 ひき肉と小松菜を混ぜる。
- 4 トルティーヤに③の肉種をうすくはりつける。
- 5 肉面を下にして、おしつけながらトルティーヤを焼く。
- 6 トルティーヤをうらがえしてケチャップとチーズをのせ火を止める。
- 7 お皿にトルティーヤをのせ、酢を切ったかぶ、トマト、きゅうりをのせる。

【花火ヨーグルト】

- 1 ヨーグルトをお皿によそい、花火の形をイメージしてブルーベリーをかざる。

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、かぶ



調理時間の目安 30分

ひがしあや せ しょうがっこう 3年

渡邊 瑛斗 さん

くう先生のアドバイス

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、時々日の当たらないところで休み、水分や塩分を補給しましょう。



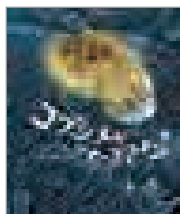
れい わ ねん
令和8年
2026年

July

7 がつ
7月

文月 (ふみづき)

ほん
葛飾区立図書館
おすすめの
3・4年生向け



『コブシメがやってきた!』

たかく いたる しんぶん ぶん アリス館
高久 至 / 写真・文 アリス館

コブシメは最大で50センチメートルにもなる大型のイカ。
別の生き物になったかのように、体の色や形をかえるようすは、
まるで海の忍者です。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	29	30	1	2 半夏生	3	4
5	6	7 七夕の節句	8	9	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20 海の日	21	22	23	24	25
26 土用の丑	27	28	29	30	31	1

2

きどくただ おひ
規則正しく起きた日は



たいよう
太陽マーク

あさ た ひ
朝ごはんを食べた日は



ごはん
ごはんマーク

いえ がくしゅう ひ
家で学習した日は



ほん
ほんマーク

きどくただ ね ひ
規則正しく寝た日は



つき
つきマーク

いろ
に色をぬろう!

わたしの7月の
アウトメディア・チャレンジデーは

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!





目がさめる! えいようまんてん おいしい そうめんていしょく

●作品についてひとこと●

目がさちっ！とさめるほどおいしいそうめんていしょくです。
つめたいからあつい夏にもぴったり！えいようまんてんです！

調理時間の目安 **30分**

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、ねぎ

●材料と分量(4人分)

【ぶた肉のねぎいため】

ぶたこま肉.....400g
ねぎ.....10cm
塩.....適量
しょうゆ.....大さじ1

【そうめん】

そうめん.....4たば
ミニトマト.....4個
オクラ.....2本
たまご.....4個
そうめんのつゆ(ストレートタイプ)400ml
塩.....適量

【フルーツヨーグルト】

ヨーグルト(無糖).....400g
バナナ.....1本
ぶどう.....12粒
はちみつ.....大さじ4

●作り方

黒字：子ども 赤字：保護者 で役割分担しています。共同作業もありますよ♪

【ぶた肉のねぎいため】

① ねぎを小口切りにしてぶた肉といためる。火が通ったらしょうゆと塩を入れ、さらにいためあわせる。(子ども)

【そうめん】

② ふっとうしたお湯にたまごをゆっくり入れて、10分程ゆでて、ゆでたまごをつくる。(子ども)
ゆで終わったらすぐに水で冷やし、カラをむく。(一緒に♪)

③ オクラのヘタのせんたん部分を切り落として、ガクの部分をむき取る。(保護者)
まな板にオクラをのせ、塩をふって手で転がして産毛を取る。(子ども)

④ ③を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約20秒温める。
そのあと食べやすい大きさに切る。(子ども)

⑤ そうめんを表示の通りにゆでる。(子ども) ゆであがったら水で冷やす。(保護者)

⑥ トマトはヘタをとって洗い、ゆでたまごは半分に切る。(子ども)

⑦ 器にそうめんのつゆ、そうめんを入れて、オクラ、トマト、ゆでたまごをかざる。(子ども)

【フルーツヨーグルト】

⑧ バナナを約1cm幅の輪切りにする。ぶどうはふさからはずして洗う。(子ども)

⑨ ヨーグルトに⑧を入れて、はちみつをかける。(子ども)



かみちばしょうがっこう ねん かんほりこうせい
上千葉小学校 2年 上堀公誠さん

せんせい くわ先生のアドバイス



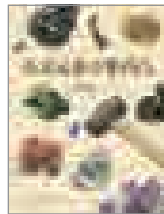
アウトメディアにチャレンジ!

月に一度はアウトメディア・チャレンジデーを決めて、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、スマートフォンをお休ませて時間を作れば、実現するかもしれませんよ。

令和8年
2026年

August

8月
葉月 (はつき)



『石は元素の案内人』

田中 陵二 / 文・写真 福音館書店

この世界にある物はすべて、90種類の小さなつぶ、元素でできています。元素はいったいどんな形をしているのでしょうか？石をくだいたり、火を使ったりして発見された元素のすがたを見てみましょう！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7 立秋	8
9	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	きそくただおきたひは 規則正しく起きた日は たいよう 太陽マーク	あさごはんをたべたひは 朝ごはんを食べた日は ごはん ご飯マーク	いえがくしゅうひは 家で学習した日は ほん 本マーク	きそくただねひは 規則正しく寝た日は つき 月マーク	いろに色をぬろう!

わたしの8月の
アウトメディア・チャレンジデーは 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
いろ色をぬろう!



栄養満点! サバの冷や汁と トマトのあさづけ



●作品についてひとこと●

野菜と魚をたっぷり使っているの、朝から栄養がしっかりとれます。夏には冷やしたご飯を使うとさっぱり食べられます。

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、ねぎ、大根、キャベツ

●材料と分量(4人分)

【冷や汁】

みそ……………小さじ1
 ごはん……………400g
 サバ缶(水煮160g)……………1缶
 木綿豆腐…………… $\frac{1}{2}$ 丁
 きゅうり…………… $\frac{1}{2}$ 本
 しそ……………1枚

みょうが……………1本
 白ねぎ……………4cm
 枝豆(冷凍)……………40g
 白ごま……………小さじ1
 おろししょうが(チューブ)……………約1cm

【あさづけ】

トマト……………4個
 キャベツ…………… $\frac{1}{4}$ 個
 白だし……………大さじ2
 大根……………厚さ2cm
 塩こんぶ……………適量
 ごま油……………適量

●作り方

【冷や汁】

- 1 サバ缶はサバと汁に分け、汁のみそをとく。
- 2 豆腐は1cmのさいの目切りにする。
- 3 きゅうりはうすい輪切りにし、塩もみをしてふきんでしぼる。
- 4 しそとみょうがを細かく切り、白ねぎはうすい輪切りにする。
- 5 枝豆は解凍しておく。
- 6 ②～⑤をボウルに入れ、おろししょうがを加えて混ぜる。
- 7 ごはんを茶わんに盛り、その上に分けておいたサバと⑥のをせ、みそとかけたサバ缶の汁をかける。
- 8 白ごまをふりかける。

【あさづけ】

- 1 キャベツは4～5cm四方に切る。トマトは洗った後、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 2 トマトをくし型に4つに切ってヘタを切り落とし、さらに4つに切る。大根は皮をむき、いちよう切りにする。
- 3 ①～②をポリ袋に入れ白だしを加え、15分冷蔵庫で冷やす。
- 4 ③を器に盛り、塩こんぶをのせ、ごま油をたらす。

調理時間の目安 30分



新宿小学校 6年 阿久津 佑月 さん

くう先生のアドバイス



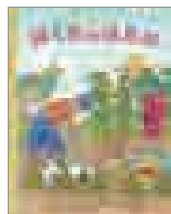
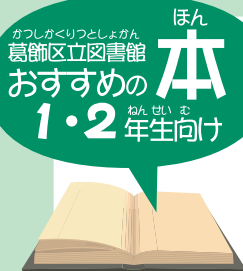
朝ごはんはエネルギーのもと!

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、寝ている間に使ったエネルギーを補給しましょう。体が元気になって、頭も働くようになります。

れい わ ねん
令和8年
2026年

September

9月
長月 (ながつき)



『ぼくらははたけ』

マーガレット・ワイズ・ブラウン/作 イーディス・サッチャー・ハード/作
ガートルード・エリオット/絵 木坂 涼/訳 好学社

土をたがやし、やさいのたねをうえ、ぼくらははたけをつくります。
たいようをたくさんあび、はつぱが大きくなると、あきにはやさいがみのり、
いよいよしゅうかくです。さあ、おいしくいただきます。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9 菊の節句	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 十五夜	26
27	28	29	30	1	2	3

4

きそくただ おひ 規則正しく起きた日は
たいよう 太陽マーク

あさ た ひ 朝ごはんを食べた日は
はん ご飯マーク

いえ がくしゅう ひ 家で学習した日は
ほん 本マーク

きそくただ ね ひ 規則正しく寝た日は
つき 月マーク

いろ に色をぬろう!

わたしの9月の
アウトメディア・チャレンジデーは 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!





えいようまんてん 栄養満点! パンケーキが主役の かつしがプレート



●作品についてひとこと●

いつものパンケーキに一手間加えるだけで簡単にビタミンがせっしゅできます。『葛飾の野菜といえ』の小松菜を味わえる朝食です。

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、枝豆、かぶ

●材料と分量(4人分)

【小松菜パンケーキ】

- ホットケーキミックス……160g*
- たまご……1個*
- 豆乳(牛乳でも可)……150ml*
- 小松菜……2株
- バター……適量

※は使用するホットケーキミックスによって分量が変わります。パッケージに記載されている4枚分の分量でお作りください。

【スクランブルエッグ】

- たまご……6個
- ピザ用チーズ……90g
- ケチャップ……適量
- こしょう……少々
- バター……25g
- 牛乳……大さじ8

【かぶスープ】

- かぶ(葉つき)……2株
- 水……700ml
- コンソメ(顆粒)……小さじ4
- ハム……5枚
- 塩こしょう……少々
- オリーブオイル……少々
- 冷凍枝豆(さやつき)……50g

●作り方

【小松菜パンケーキ】

- 小松菜を細かく切り、たまご、豆乳と共にボウルに入れ、ブレンダー(泡立て器でも可)でかくはんする。
- ホットケーキミックスと混ぜ合わせて表示の通りに焼く。
- お好みでバターをそえる。

【スクランブルエッグ】

- たまごをとき、ピザ用チーズを入れる。
- 牛乳、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンにバターを入れて熱し、バターがとけたら②を入れる。
- まわりが少しフツフツしてきたら菜箸で大きくかき混ぜる。
- チーズがとけたら器に盛り、ケチャップをかける。

【かぶスープ】

- かぶは1cm角に切り、かぶの葉は下ゆでして刻む。冷凍枝豆は解凍し、中身を取り出しておく。ハムは短冊切りにする。
- オリーブオイルをなべにひき、かぶ(葉を除く)をいためる。油がまわったら、そこに水を入れてふっとうさせる。
- ふっとうしたら、かぶの葉、ハム、枝豆、コンソメを入れにこむ。塩こしょうで味を調べて完成。

がみ こまつ しょうがっこう ねん 6年

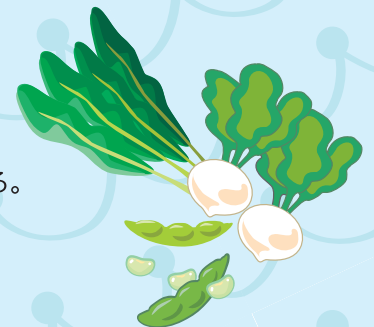
そ が あが り 曾我 朱理 さん

せんせい 先生のアドバイス



知っていますか? 小児生活習慣病

生活習慣や家庭環境が原因で、子どもでも生活習慣病になってしまうことがあります。「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけたり、運動をしたりすることで、これらの病気にかかりにくくなります。

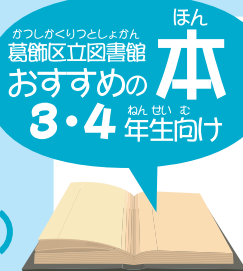


れい わ ねん
令和8年
2026年

October

が づ
10月

神無月(かなづき)



まじよ
『魔女のたまご』

マデライン・エドモンドソン/作 ケイ・シューロー/絵 掛川 恭子/訳 あかね書房

アガサはへそまがりのまじよ。

そんなアガサのところに鳥がたまごをうんでいきました。さいしよは
いやがっていたアガサでしたが、マジドリと名づけてだいに育てます。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	1 都民の日	2	3
4	5	6	7	8	9	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27 読書週間 (~11月9日)	28	29	30	31

1

きそくただ
規則正しくおひ
起きた日は



あさ た
朝ごはんを食べた日は



いえ がくしゅう
家で学習した日は



きそくただ
規則正しくねひ
寝た日は



いろ
に色をぬろう!

わたしの10月の
アウトメディア・チャレンジデーは

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!





葛飾野菜で一日ハッピー!! カリカリ小松菜トースト朝ごはん

●材料と分量(4人分)

【カリカリ小松菜トースト】	
食パン(6枚切り)	4枚
小松菜	1株
ツナ缶(油漬70g)	2缶
シュレッドチーズ	適量
マヨネーズ	大さじ2
バター	適量
ごま	少量

●作品についてひとこと

小松菜が苦手な人でも気にせず食べやすいように小松菜をペースト状にしてチーズとツナを入れました。

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

【フルーツヨーグルト】

ヨーグルト(無糖)	200g
ブルーベリー	12粒
いちご	5粒
はちみつ	お好みで

【きなこ牛乳】

牛乳	コップ4杯
きなこ	小さじ4
砂糖	小さじ4

●作り方

【カリカリ小松菜トースト】

- 小松菜をフードプロセッサーでペースト状にする。
- ①に油を切ったツナとシュレッドチーズ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- 食パンにバターと②と、好みにマヨネーズとごまをのせる。
- 810Wのトースターで6分焼く。

【たまごとトマトのいため物】

- トマトをくし形に切る。
- たまごに★を入れて混ぜる。
- 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、②をさっと焼き、皿にとっておく。
- フライパンにトマトを入れ、ソテーする。
- ④に③を加え、さっといためる。かつおぶしと盛り付ける。

【フルーツヨーグルト】

- いちごを食べやすい大きさに切る。
- ヨーグルトに♥を入れて、はちみつをかける。

【きなこ牛乳】

- コップに◆を混ぜておく。
- ①に牛乳を加えてよく混ぜる。



調理時間の目安 30分

青戸小学校 5年 澤地 柑奈さん

くう先生のアドバイス

もっと背が伸びたいな!

背が伸びるのは、成長ホルモンが骨を伸ばして筋肉を発達させるからです。その成長ホルモンは、眠っている時に脳内に出ます。毎日早寝を心がけて、たくさん眠りましょう。



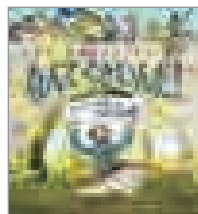
れい わ ねん
令和8年
2026年

November

11月

霜月(しもつき)

ほん
葛飾区立図書館
おすすめの
5・6年生向け



『なんてくさいんだ!-ロンドンを救ったジョゼフの物語-』

コリーン・ペフ/文 ナンシー・カーペンター/絵 金原 瑞人/訳 あかつき教育図書

19世紀、ロンドンのテムズ川はとてもなくさく、よごれた水のせいでコレラという病気がはやりました。技師のジョゼフは、ロンドンをきれいにするため新しい下水道づくりにとりかかります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 	2 	3 文化の日 	4 	5 	6 	7 立冬
8 	9 	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー 	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 	3 	4 	5

6

きどくただ おひ
規則正しく起きた日は



たいよう
太陽マーク

あさ た ひ
朝ごはんを食べた日は



はん
ご飯マーク

いえ がくしゅう ひ
家で学習した日は



ほん
本マーク

きどくただ ね ひ
規則正しく寝た日は



つき
月マーク

いろ
に色をぬろう!

わたしの11月の
アウトメディア・チャレンジデーは

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!





元気いっぱい! 色々とりどりピザトーストと フルーツヨーグルト



にしこ すけしょうがっこう ねん
西小菅小学校 3年

さいとう まい
齋藤 舞さん

せんせい くわ先生のアドバイス

たいおん 体温にもリズムがあります

たいおん あ がた ひく お じょうしやう のう からだ めざ
体温は明け方に低く、起きるとだんだん上昇して脳や体を目覚めさせ、
ひるま かつぱつ うご きざ
昼間に活発に動けるようなリズムを刻んでいます。
よか
夜更かしをすると、この体温のリズムも乱れてしまい、午前中にぼーっと
つか
したり、疲れやすくなったりします。



さくひん ●作品についてひとこと●

トースターでかんたんにつくれます。パンを切り食べやすくしました。
トマトとシャキシャキした小松菜がおいしく食べられます。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

こまつな
小松菜・トマト

さいりやう ぶんりやう にんぶん ●材料と分量(4人分)

【ピザトースト】

食パン(8枚切り).....	4枚
トマト.....	2個
小松菜.....	1株
ハム.....	4枚
コーン(缶詰).....	40g
ケチャップ.....	大さじ4
ピザ用チーズ.....	50g

【フルーツヨーグルト】

ヨーグルト(無糖).....	200g
ブルーベリー(冷凍).....	100g
バナナ.....	1本



つく がた ●作り方

【ピザトースト】

- 1 小松菜を洗って2cm幅に切る。
- 2 トマトを半月切りにする。
- 3 ハムを型取りする。
- 4 食パンを4等分に切る。
- 5 食パンにケチャップをぬり①～③をのせる。
- 6 ⑤にチーズとコーンをのせ、1000Wのトースターでチーズがとろけるまで3～4分焼く。

【フルーツヨーグルト】

- 8 バナナを1cm幅に切る。
- 9 ヨーグルトを盛り付け、バナナとブルーベリーをのせる。

ちやうりじかん め やす
調理時間の目安 20分

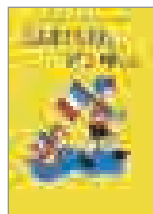
れい わ ねん
令和8年
2026年

December

12月

師走(しわす)

ほん
葛飾区立図書館
おすすめの
1・2年生向け



『こんにちは、アンリくん』

エディット・ヴァシロン/文 ヴァージニア・カール/文・絵 松井 るり子/訳 徳間書店

アンリくんとねこのミシェルくんには、かぞくがおおぜいいます。
おつかいをたのまれたふたりは、さかなやさんにいき、大きなさかなを
とりあいます。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22 冬至	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

3

きそくただ
規則正しくおひ
起きた日は



あさ た
朝ごはんを食べた日は



いえ がくしゅう
家で学習した日は



きそくただ
規則正しくね
寝た日は



いろ
に色をぬろう!

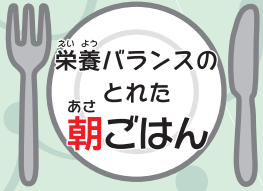
わたしの12月の

アウトメディア・チャレンジデーは 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!





せんごくふう 戦国風

ひなわてっぽう 「火縄鉄砲めしセット」



●作品についてひとこと●

カレーピラフを鉄砲の形に作り、オクラとミニトマトで火花を表現しました。簡単で栄養たっぷりの戦国風朝ごはんを考えました。

このレシピで使用した葛飾区で生産される主な野菜

こまつな 小松菜・トマト

●材料と分量(4人分)

【鉄砲型カレーピラフ】

- 米……………2合
- ツナ缶(水煮)、コーン缶…各70g
- バター……………10g
- コンソメスープの素(固形)・1個(約5g)
- トマトケチャップ……………大さじ1
- カレー粉……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- かざり用味のり……………1枚

【火花パチパチポン酢和え】

- オクラ、ミニトマト…各10個
- ポン酢……………大さじ2
- 【火薬がはじけるいい卵】
- たまご……………2個
- 砂糖……………小さじ2
- 塩……………ひとつまみ

【陣中小松菜すまし汁】

- 小松菜……………40g
- 絹豆腐……………130g
- しめじ……………70g
- 水……………400ml
- 白だし、みりん…各小さじ1
- 薄口しょうゆ……………大さじ1



●作り方

調理時間の目安 30分

※炊飯時間を除く

【鉄砲型カレーピラフ】

- 米2合をといで、2合分の水を入れる。
- ①にAを全て入れて炊飯器にセットして炊く。
- 炊き上がったら皿に鉄砲の形に盛る。
- 味のりをキッチンバサミで切り、ピラフにのせる。

【火花パチパチポン酢和え】

- オクラは板ずりし、1分半ゆでる。
- オクラは輪切り、トマトは半分にする。
- ②をボウルに移し、ポン酢を入れて和える。
- 火花をイメージしてカレーピラフの周りにかざり付ける。

【火花がはじけるいい卵】

- たまご2個を耐熱皿に割入れる。
- 砂糖と塩を入れ、よくかき混ぜる。
- ラップはせず、電子レンジ500Wで30秒温めて、箸でついてボロボロにする。5、6回くり返す。

【陣中小松菜すまし汁】

- 水400mlを小なべに入れて火にかける。
- ばらしたしめじを入れて5分にする。
- 切った小松菜(3cm幅)と豆腐(1.5cm角)を入れる。
- Bをすべて入れる。
- ふっとうしたら火を止める。

あおとしょうがっこう 5年

久木迫 理仁さん

くわ先生のアドバイス

ねむまえに気をつけるポイント

ブルーライトは目で見ることのできる光のひとつで、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、夜に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。眠る前はブルーライトを浴びないようにしましょう。



令和9年
2027年

January

1月
睦月(むつき)

ほん
葛飾区立図書館
おすすめの
3・4年生向け



『ちきゅうのかいだん』

松岡 たつひで / 作・絵 金の星社

ちきゅうのかいだんって何？ドアを開けてかいだんをおりてみよう。
人間が生まれるずっと前、ちきゅうに住んでいた大昔の生き物たちと
会えるかな？さあ、勇気を出して出発だ！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6	7 七草の節句	8	9
10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<p>きぞくただ 規則正しく起きた日は 太陽マーク</p> <p>あさ 朝ごはんを食べた日は ご飯マーク</p> <p>いえ がくしゅう 家で学習した日は ほん本マーク</p> <p>きぞくただ 規則正しく寝た日は つき月マーク</p> <p>いろ に色をぬろう!</p>					

わたしの1月の
アウトメディア・チャレンジデーは 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!





レンジに入れたらできあがり! たまご やさしい卵たっぷり朝ごはん



●作品についてひとこと●

材料をまぜて野菜をのせ、レンジでチンするだけで簡単おいしい卵料理が完成!火を使わずに作るので、忙しい朝にぴったりです。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

こまつな 小松菜、トマト、ブロッコリー

【ベーコンコンソメスープ】

ベーコン(ハーフサイズ)……4枚
コンソメ(顆粒)……小さじ4
小松菜……1株
水……800ml

【バナナヨーグルトと牛乳】

牛乳……800ml
バナナ……1本
オレンジジャム……小さじ1
ヨーグルト(無糖)……600g

●材料と分量(4人分)

【やさしい卵たっぷりカップケーキ】

オリーブオイル……大さじ3
ミニトマト……8個
ブロッコリー……150g
ソーセージ……8本
いんげん豆……6本
小松菜……1株

たまご……2個
薄力粉……250g
砂糖……大さじ2
ベーキングパウダー……小さじ2と $\frac{1}{2}$
シュレッドチーズ……80g
牛乳……大さじ6

●作り方

【やさしい卵たっぷりカップケーキ】

- 1 ブロッコリーといんげん豆と小松菜を食べやすい大きさに切る。ソーセージを5mm幅に切る。
- 2 ①を電子レンジ600Wで3分間あたためている間に、ミニトマトを洗ってへたを取り半分に切る。
- 3 ②を4等分に分けておく。
- 4 マグカップにたまご・牛乳・オリーブオイルを入れて混ぜ、薄力粉・砂糖・ベーキングパウダーを加えて、さらによく混ぜる。
- 5 ④のマグカップに③の具材を入れ、その上にシュレッドチーズをひとにぎりずつ入れる。
- 6 電子レンジに入れて、600Wで5分～6分あたためたら完成。

【ベーコンコンソメスープ】

- 1 カップケーキの②の間に電気ポットでお湯をわかす。
- 2 料理用はさみでベーコンと小松菜を食べやすい大きさに切って、マグカップにコンソメ(小さじ1)と一緒に一人分ずつ入れる。
- 3 マグカップにお湯を注いで、スプーンで混ぜて完成。

【バナナヨーグルトと牛乳】

- 1 ヨーグルトに1cm幅に切ったバナナと、オレンジジャムをのせて完成。
- 2 牛乳をコップに注ぐ。



鎌倉小学校 6年

田中 瑠果さん

くう先生のアドバイス

休日に遅く起きるとどうなるの?

いつもの時間より2時間以上遅く起きると体内時計が遅れます。体内時計を元にもどすのには時間がかかり、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。

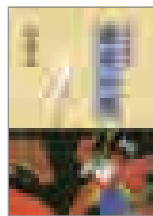


調理時間の目安 20分

令和9年
2027年

February

2月
如月(きさらぎ)



『源平の風―白狐魔記―』

齊藤洋/作 高島純/画 偕成社

人間を知りたい一匹のきつねが、白駒山の仙人の弟子となり、人間に化ける術を身につけた。きつねは、源義経や弁慶と出会い、やがて源平の戦いにまきこまれていく。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
31	1	2	3 節分	4 立春	5	6
7	8	9	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	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	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

7

きぞくただ おひ 規則正しく起きた日は

あさ た ひ 朝ごはんを食べた日は

いえ がくしゅう ひ 家で学習した日は

きぞくただ ね ひ 規則正しく寝た日は

たいよう 太陽マーク

はん ご飯マーク

ほん 本マーク

つき 月マーク

いろ に色をぬろう!

わたしの2月の
アウトメディア・チャレンジデーは 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!





小松菜Powerで元気モリモリ絶好調!

小松菜たまご焼きサンド & 小松菜おかがおにぎりだよ!



みずもとしょうがっこう 6年 **中川 透和 さん**

せんせい 先生のアドバイス

きそくただ はやね はやお あさ **規則正しく、早寝・早起き、朝ごはん!**

はやね はやお **早寝・早起き**ができていますか?
 あさ まいにち た **朝ごはんを毎日**しっかり食べていますか?
 はやね はやお あさ **早寝・早起き、朝ごはん**カレンダーで生活リズムを身につけて、
 まいにち げんき す **毎日を元気に**過ごしましょう。



ざくひん ●作品についてひとこと●

て づかみ で 食べられる 火を使わない 簡単レシピ!
 さあ! キミもつくって 今日一日元気にすごそう!

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

こまつな 小松菜、トマト

さいりょう ぶんりょう にんびん ●材料と分量(4人分)

こまつな や 【小松菜たまご焼きサンド】

こまつな 小松菜.....2株
 サラダ菜.....16枚
 トマト.....2個
 ハム.....4枚

たまご.....4個
 白だし.....大さじ1
 マヨネーズ.....小さじ2
 塩.....少々
 こしょう.....少々

こまつな 【小松菜おかがおにぎり】

こまつな 小松菜.....2株
 かつおぶし(1.5g).....2袋
 しょうゆ.....少々
 ごはん.....お茶わん4杯分
 焼のり(全型).....1枚

つく がた ●作り方

こまつな や 【小松菜たまご焼きサンド】

- ① 小松菜はおにぎり用も一緒にすべて1cm幅に切る。ラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱し、一度混ぜて、さらに1分半加熱する。ザルにあげて冷ます。
- ② トマトを縦にスライスして、さらに縦半分に切る。ハムは十字に切って、サラダ菜は1枚ずつはがす。
- ③ Aをよく混ぜ、小松菜を半分入れ、混ぜ合わせタッパーに流し入れる。ラップをしないで500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ④ 一度全体を混ぜ、ラップを密着させて、さらに1分半加熱する。(半熟であれば、さらに加熱する。)
- ⑤ たまご焼きを16等分にカットしてハムとトマトをのせサラダ菜ではさんで、お皿に盛り付け完成!

こまつな 【小松菜おかがおにぎり】

- ① 半分残った小松菜にかつおぶしとしょうゆを入れごはん混ぜ合わせる。
- ② おにぎりを作り、のりを八つ切りサイズにカットして巻く。お皿に盛り付け完成!

ちょうりじかん め やす 30 ぶん **調理時間の目安30分**



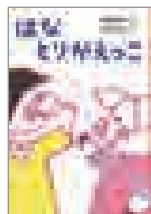
れい わ ねん
令和9年
2027年

March

3 がつ
3月

弥生(やよい)

ほん
葛飾区立図書館
おすすめの
1・2年生向け



『はなとりかえっこ』

かどの まいこ
角野 栄子/さく さとう あや/え 偕成社

くしゃんくしゃん!木のはがうつくしいきせつになると、
くしゃみのとまらないアラさんは、毎日いろいろ。
ある日ブタさんがやってきて、はなをと리카えっこしました。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	1	2	3 桃の節句	4	5	6
7	8	9	10 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

4

きどくただ おひ
規則正しく起きた日は



たいよう
太陽マーク

あさ た ひ
朝ごはんを食べた日は



ごはん
ごはんマーク

いえ がくしゅう ひ
家で学習した日は



ほん
ほんマーク

きどくただ ね ひ
規則正しく寝た日は



つき
つきマーク

いろ
に色をぬろう!

わたしの3月の

アウトメディア・チャレンジデーは 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!



せい がつ しゅう かん み なお 生活習慣を見直そう!

すいみん しよくじ うんどう きほんてき せいがつしゅうかん みつせつ むす
「睡眠」「食事」「運動」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついています。

はやね はやお あさ とお せいがつしゅうかんぜんたい み なお
早寝・早起き、朝ごはんを通して、生活習慣全体を見直してみましょう。



すい みん ちようしよく 睡眠と朝食で

せい がつ ととの 生活リズムを整えよう!

あさ た しゅうかん へんきょうじかん せいせき かんけい
朝ごはんを食べる習慣は、勉強時間やスポーツの成績に関係があるってほんと?

あさ まいじち た ひと ひと くら がくしゅうじかん なが たいりよくぞくてい
◎ 朝ごはんを毎日食べる人はそうでない人と比べて学習時間が長いことや、体力測定の結果がよいことが報告されています。
※1, ※2

あさ たいけい かんけい
朝ごはんの体型って関係しているの?

あさ め からだ あたま はたら
◎ 朝ごはんを抜くとエネルギーが足りなくなり、体や頭が働きにくくなるため、エネルギーが消費されなかったり、お昼ごはんを食べすぎたりして、太りやすくなる可能性があります。また、集中できなくなる、イライラしやすくなるなど、様々な心身の不調につながります。
※1, ※2, ※3

へいじつ すいみん た しゅうまつ ねむ もんだい
平日に睡眠が足りなくても、週末にたくさん眠れば問題ないってほんと?

ひと ひつよう すいみん まいにち ひつよう
✗ 人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、まとめてとっておくことはできません。ごほうぐたい しょうがくせい じかん すいみんしけん がくほ すいしよく
厚生労働省によると小学生は9～12時間の睡眠時間の確保が推奨されています。
※1, ※3

ね まえ みる ねむ
寝る前にスマートフォンを見たりゲームをしたりすると眠れなくなるってほんと?

スマートフォンやゲーム機などデジタル機器の画面の光には、「ブルーライト」という強い光が多く含まれているものがあります。寝る前に強い光を浴びると、睡眠を促す脳内物質メラトニンが出にくくなり、なかなか寝付けなくなります。
※1, ※3

参考: ※1 文部科学省「早寝早起き朝ごはんはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」
※2 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版」
※3 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

ネットやSNSの正しい使い方を 身につけましょう

ネットやSNSはとても便利なものですが、使い方を間違えると、相手を傷つけたり、自分もトラブルに巻き込まれたりする危険があります。
正しい使い方を身につけて、ネットやSNSをよりよく活用しましょう。

相手の気持ちを考えよう

相手が傷つくことをネットやSNSに書き込むと、訴えられて罪に問われることもあります。自分の投稿で、相手はどういう気持ちになるのが、よく考えてみましょう。人にやさしく、思いやる気持ちが大切です。



No heart No SNS ▶
<https://no-heart-no-sns.smai.or.jp>

一度ネットに投稿したら、二度と消せません

知らない場所にコピーされていたり、個人のパソコン・スマートフォンに保存されていたりしたら、それらを確認したり、消したりする方法はありません。個人情報(名前や学校名、住所など)や見られて困る写真は投稿してはいけません。



ネット&SNSよりよくつがって未来をつくら ▶
<https://www.soumu.go.jp/ict-mirai/>

ひとりで悩まず相談しよう

自分が傷ついたり、トラブルに巻き込まれたりすることもあるかもしれませんが、困ったときはひとりで悩まないで、家族に相談してみましょう。
※ネットトラブル専用の相談窓口もあります。



ネット・スマホのなやみを解決 こたエール ▶
<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp>

家族でアウトメディアに チャレンジしてみよう!

Step1 毎月の目標と取り組む日を、家族みんなで決めよう!

目標の例

- 夕食のあとに、メディアから離れて、家族で今日あった出来事を話し合う。
- お風呂から出たら、スマートフォンはお休みして、読書をする。



Step2 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。

Step3 ぶりがえってみよう!

- 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・チャレンジについてくわしくはこちら ▶

<https://www.city.katsushika.lg.jp/kosodate/1000057/1030200/1002675/1002725.html>

