

# かつしか はやね・はやおき、 あさごはん食べようカレンダー



れいわ  
令和  
ねんと  
8年度



しーがちゃん

カレンダーの  
つかいかたは、  
うしろをみてね!

いっしょにせいがつリズムを  
ととのえましょう!



ようじよう  
幼児用

いちねんかん、  
がんばろう!

かつちゃん



せんせい  
くう先生

このカレンダーの電子版は  
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

くみ

なまえ

4月 がつ 令和8年 れいわねん  
卯月(うづき)



# げんきいっぱい おいしいひとさら

みちうえしょうがっこう ねん 道土小学校 1年 あべ 阿部 まりの 真莉希さん

## ●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。

## せんせい くら先生のアドバイス

おはよう!太陽が気持ちいい!

はやお 早起きしたら、カーテンをあけてあさひかりをあ

あさひかりからだ ととの 朝の光が体のリズムを整えてくれます。

いちにちげんきす 1日を元気に過ごすことができますよ。



## さいりょう ぶんりょう にんぷん ●材料と分量(4人分)

### 【たまごやき】

たまご	4個
ツナ缶(水煮70g)	1/2缶
トマト	1/2個
ねぎ	1/4本
白だし	少々
米みそ	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、酢	各少々

### 【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】

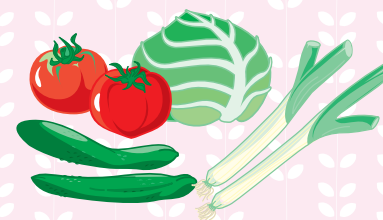
- 1 ごはんに塩を混ぜる。(子ども)
- 2 キャンディチーズを4等分に切ってこんぶのつくだにと混ぜる。(子ども)
- 3 ごはんに2を入れてにぎり、のりを巻く。(一緒に♪)



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

調理時間の目安 30分



ねん  
2026年  
がつ  
4月



キャベツくん

ちよう しん だ ぶん え  
長 新太 / 文・絵  
ぶん けん しやう ほん  
文研出版

「フキヤ!」といいながら、キャベツくんがいろいろ変身していく絵本です。



かつしかくりつとしまかん  
葛飾区立図書館

おすすめの本



あさ

朝ごはんを食べることが  
できた日には、いちごマークという  
をぬろう!



にち げつ が すい もく きん ど

				国際子ども本の日 		
					かつしかアウトメディア・チャレンジター 	
食育の日 				子ども読書の日 こどもの読書習慣(~5/12) 		
子どもまつり 			昭和の日 			

こんげつは



いろをぬれたよ!



# 5月

令和8年  
皐月(さつき)



## 葛飾元氣カレー!!

葛飾小学校 5年 田村 康太朗さん

### ●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れ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。

### 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

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。

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。

### ●材料と分量(4人分)

- 【ドライカレー】
- ごはん 2台分
  - 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
  - カレールー 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ーを加え、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



ねん  
2026年  
がつ  
5月

せい がつしゅうかん  
生活習慣  
クイズ

○にはいることばはなにかな？  
セロトニンが○○○のバランスを  
ととのえてくれます。



こたへ  
し  
た  
答えは下に  
あるよ

はや  
ね  
早く寝ることができた日  
には、キャベツマークに  
いろをぬろう！



にち げつ が 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・端午の節句 	振替休日 			
かつしかアウトメディア・チャレンジ 母の日 						
		食育の日 				

こんげつは

いろをぬれたよ!

せい がつしゅうかん  
生活習慣クイズの  
こたへ... 2 2 3

# 6月

令和8年  
水無月(みなづき)



## 栄養満点! 彩り朝食

清和小学校 6年 津田 彩愛さん

### ●作品についてひとこと●

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ください♡

### くう先生のアドバイス

#### 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。外遊びしたほどよい疲れで夜もぐっすり眠ることができますよ。



### ●材料と分量(4人分)

- 【パン(主食)】**  
 イギリスパン(5枚切り)..... 4枚  
 アボカド..... 1個  
 ボイルえび..... 16尾  
 ミニトマト..... 8個  
 ミニモッツアレチーズ..... 8個  
 たまご..... 3個  
 枝豆(冷凍)..... 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  
 牛乳..... 大さじ2  
 塩..... 少々
- 【スープ】**  
 枝豆(冷凍)..... 適量  
 たまご..... 2個  
 コンソメ(顆粒)..... 小さじ1と1/2  
 水..... 600ml
- 【飲み物】**  
 牛乳..... コップ4杯

### ●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。

- 【パン(主食)】**
- ミニトマトは3枚に、モッツアレチーズ(小粒のもの)は半分に分ける。
  - アボカドを半分に分けて種を抜き、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ッツアレチーズ、ミックスサラダに入っているレタス
    - b ②のアボカド、ボイルえび、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
  - 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。
  - ふつと煮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。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

枝豆、トマト、キャベツ

調理時間の目安 20分



ねん  
2026年  
がつ  
6月



ねこどけい

きしだ えりこ/さく やまわき ゆりこ/え 福音館書店

ことちゃんの家のはとどけいは、はとがあたりを出して「くう、くう…」となきます。ねこのねねこが、そのはとと遊びたいなと思ってとびついてみると、はとどけいはこわれてしまいました。



かつしかくりつとしようかん  
葛飾区立図書館  
おすすめの本



はや お  
早く起きることができたひ  
には、アジマークいろをぬろう!

にち げつ が すい もく きん ど


こんげつは

いろをぬれたよ!

7 がつ 令和8年 文月(ふみづき)



葛飾元気タコスと花火ヨーグルト

東綾瀬小学校 3年 渡邊 瑛斗さん

●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。

くう先生のアドバイス



熱中症に気を付けて!

天気の良い日には外で元気に遊ぶと体が丈夫になります。けれども夏の暑い日には、外に行く時に、必ず帽子をかぶりましょう。時々、日の当たらないところで休み、水を飲みましょう。

●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

【花火ヨーグルト】

- ヨーグルト(加糖) ..... 400g
- ブルーベリー ..... 44粒

●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】

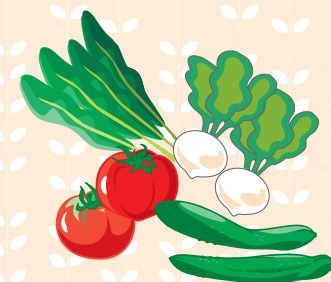
- 1 ヨーグルトをお皿によそい、花火の形をイメージしてブルーベリーをかざる。



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



ねん  
2026年  
がつ  
7月

せい かつしゅうかん  
生活習慣  
クイズ

○にはいることばはなにかな？  
あついひにそとであそぶときは、  
かならず○○○をかぶる



こた した  
答えは下に  
あるよ

あさ  
朝ごはんを食べることが  
できた日には、とうもろこしマーク  
にいろをぬろう！



にち げつ が すい もく きん ど

				半夏生 		
		七夕の節句 			かつしがアウトメティア・チャレンジデー 	
食育の日 	海の日 					
土用の丑 						

こんげつは

こ

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 答え… ほうし

8月 令和8年 葉月(はつき)



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

上千葉小学校 2年 上堀 公誠 さん

●作品についてひとこと●

目がさちつ！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！えいようもまんてんです！

くう先生のアドバイス

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、スマートフォンを  
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。



●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ふつとうしたお湯にたまごをゆつくり入れて、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、カウをむく。(一緒に♪)

③オクラのへた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)

④③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トマトはへたをとって洗い、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。ぶどうはぶ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)



このレシピで使われた葛飾区で生産される主な野菜

トマト・ねぎ

調理時間の目安 30分



ねん  
2026年  
がつ  
8月



わゴムはどのくらいのびるかしら？

マイク・サーラー／ぶん ジェリー・ジョイナー／え  
きしだ えりこ／やく ほるぷ出版  
わゴムがどのくらいのびるかためしてみたほうや。  
わゴムはとんとんとんとんのびていきます。



かつしかくりつとじょがん  
葛飾区立図書館  
ほん

おすすめの本



はや  
ね  
早く寝ることができた日には、  
トマトマークにいろをぬろう！



にち げつ が すい もく きん ど


こんげつは

こ

いろをぬれたよ！



# 9月

令和8年

長月(ながつき)



## 栄養満点! サバの冷や汁と トマトのあさづけ

新宿小学校 6年

阿久津 佐月さん

### ●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で、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。

### くう先生のアドバイス

朝ごはんをよくかんで食べよう!

朝ごはんをしっかりと食べて、寝ている間に使ったエネルギーを補給しましょう。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	1/2丁
きゅうり	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	1/4個
白だし	小さじ2
大根	厚さ2cm
塩こんぶ	適量
ごま油	適量

### ●作り方

- 【冷や汁】
- サバ缶はサバと汁に分け、汁のみそをとく。
  - 豆腐は1cmのさいの目切りにする。
  - 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。
  - 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。
  - 枝豆は解凍しておく。
  - ②～⑤をボウルに入れ、おろししょうがを加えて混ぜる。
  - ごはんを茶碗に盛り、その上に分けておいたサバと⑥をのせ、みそをとかしたサバ缶の汁をかける。
  - 白ごまをふりかける。

- 【あさづけ】
- 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。
  - トマトをくし型に4つに切ってへたを切り落とし、さらに4つに切る。大根は皮をむき、いちょう切りにする。
  - ①～②をポリ袋に入れ白だしを加え、15分冷蔵庫で冷やす。
  - ③を器に盛り、塩こんぶをのせ、ごま油をたらす。



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

調理時間の目安 30分



せい かつしゅうかん  
生活習慣  
クイズ

いち にち  
1日をげんきにすこすためにどうしたらいいかな？

- ①はやくおきて、あさごはんを食べる
- ②あさごはんを食べずに、たくさんねる



こたへ  
しだ  
答えは下に  
あるよ

はや お  
早く起きることができた日  
には、かぼちゃマークをぬろう！



にち げつ が すい もく きん ど

			菊の節句 	かつしかアクトメティア・チャレンジデー 		
						食育の日 
	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 		十五夜 	

こんげつは

こ

いろをぬれたよ!

せい かつしゅうかん  
生活習慣クイズの  
こたへ... ①

# 10月 がつ 令和8年 れい わ ねん 神無月(かんなづき)



## 栄養満点!パンケーキが 主役のがっしがプレート

がみ こまつしょうがっこう ねん 6年 そ が 曾我 あがり 朱理さん

### ●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  
ビタミンがせつしゅできます。

『葛飾の野菜といえば』の小松菜を味わえる朝食です。

### せんせい くう先生のアドバイス

#### し 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、これらの病気がかかりにくくなります。



### さいりょう ぶんにりょう にんぶん ●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
- 【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

### つくり方

- 【小松菜パンケーキ】  
 ①小松菜を細かく切り、たまご、豆乳と共にボウルに入れ、フレンダー(泡立て器でも可)でかはんする。  
 ②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。  
 ③お好みでバターをそえる。
- 【スクランブルエッグ】  
 ①たまごをとき、ピザ用チーズを入れる。  
 ②牛乳、こしょうを入れて混ぜる。  
 ③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。  
 ④まわりが少しツツツしてきたら菜箸で大きくかき混ぜる。  
 ⑤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】  
 ①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。  
 ②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つとうさせる。  
 ③ふつとうしたら、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。



※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。

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 えだまめ  
小松菜、枝豆、かぶ

ちょうりじかん めやす  
調理時間の目安 40分



ねん  
2026年  
がつ  
10月



からすのパンやさん  
かこ さとし / 作・絵  
かいせいしゃ  
偕成社  
からすのパンやさんは、おいしくて、かわった形のたのしいパンを  
どっさりたくさんつくります。



かつしかくろりとしよかん  
葛飾区立図書館  
おすすめの本

あさ  
朝ごはんを食べることが  
できた日には、さつまいもマークに  
いろをぬろう!



にち げつ が すい もく きん ど

				都民の日 1	2	3
4	5	6	7	8	9	かつしかアクトメティア・チヤレンジー 10
11	スポーツの日 12	13	14	15	16	17
18	食育の日 19	20	21	22	23	24
25	26	読書習慣(〜11/9) 27	28	29	30	31

こんげつは

こ

いろをぬれたよ!

11 月 令和8年 霜月(しもつき)



かしげ やさい いちご  
葛飾野菜で一日ハッピー!!  
かりかり小松菜トースト  
朝ごはん

あおとしょうがっこう ねん 5年 さわち がん な  
青戸小学校 澤地 柑奈さん

さくひん  
●作品についてひとこと●

こまつな にがて ひと き ち  
小松菜が苦手な人でも気にせず食べやすいように  
こまつな しょう い  
小松菜をペースト状にしてチーズとツナを入れました。

せんせい  
くう先生のアドバイス

おお  
大きくなれるかな?

はや ね ねむ ねん せいちょう  
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。



さいりょう ぶんりょう にんぶん  
●材料と分量(4人分)

【かりかり小松菜トースト】

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
こま.....	少量

【たまごとトマトのいため物】

たまご.....	4個
トマト.....	1個
かつおぶし.....	少量
オリーブオイル.....	大さじ2
塩.....	少々

★ マヨネーズ.....大さじ1

【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.....小さじ4  
砂糖.....小さじ4

つく かせ  
●作り方

【かりかり小松菜トースト】

- 1 小松菜をフードプロセッサーでペースト状にする。
- 2 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。
- 3 食パンにバターと②と、好みでマヨネーズとこまをのせる。
- 4 810Wのトースターで6分焼く。

【たまごとトマトのいため物】

- 1 トマトをくし形に切る。
- 2 たまごに★を入れて混ぜる。
- 3 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。
- 4 フライパンにトマトを入れ、ソテーする。
- 5 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】

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

【きなこ牛乳】

- 1 コップに◆を混ぜておく。
- 2 ①に牛乳を加えてよく混ぜる。



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、トマト

調理時間の目安 30分



ねん  
2026年  
がつ  
11月

せい かつしゅうかん  
生活習慣  
クイズ

おお  
大きくなるためにはどうしたらいいかな？

- ①なるべくおそくまでおきている
- ②はやくねて、あさまでぐつすりねむる



こた した  
答えは下に  
あるよ

はや ね  
早く寝ることができた日には、  
りんごマークにいろをぬろう！



にち げつ が すい もく きん ど

1	2	3 <small>文化の日</small>	4	5	6	7 <small>立冬</small>
8	9	10 <small>かつしがアウトメティア・チャレンジデー</small>	11	12	13	14
15	16	17	18	19 <small>食育の日</small>	20	21
22	23 <small>勤労感謝の日</small>	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  
こた 答え... ②

# 12月 がつ 令和8年 れいわねん 師走(しわす)



## 元気いっぱい! 色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

### ●作品についてひとこと●

トースターでかんたん<sup>つく</sup>に作れます。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。

### くう先生のアドバイス

#### 体温にもリズムがあります

体温は朝に低く、起きるとだんだん高くなって頭や体を目覚めさせ、昼間に元気に動けるようになっていきます。夜更かしをすると、この体温のリズムも乱れてしまい、ぼーっとして、元気に動けなくなってしまう。



### ●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



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

調理時間の目安 20分

### ●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】

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



ねん  
2026年  
がつ  
12月



100まんびきのねこ

ワンダ・ガアグ/ぶん・え いい ももこ/やく 福音館書店  
「ねこを一匹ほしい」とおばあさんは言いました。おじいさんは、丘をこえて、谷間を通り、ねこが沢山いるところに着きました。おじいさんは、全部のねこをつれて帰るつもりです。



かつしがくりつとじょうかん  
葛飾区立図書館  
おすすめの本

はや お  
早く起きることができた日は、にんじんマークをいれるをぬろう!

にち げつ が すい もく きん ど

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 <small>かつしがアクトメティア・チャレンジデー</small>	11	12
13	14	15	16	17	18	19 <small>食育の日</small>
20	21	22 <small>冬至</small>	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

こんげつは

いろをぬれたよ!

1 がつ 令和9年 睦月(むつき)

栄養バランスのとれた 朝ごはん

せんごくふう 戦国風

ひなわてつぼう 「火縄鉄砲めしセット」

あおとしょうがっこう 5年 久木迫 理仁さん

●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。

簡単に栄養たっぷりの戦国風朝ごはんを考えました。

くわ先生のアドバイス

眠る前に気をつけるポイント!

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を夜に浴びると、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。



さいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

- 【鉄砲型カレーピラフ】
- 米 2台
  - 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
- 【火花バチバチボン酢和え】
- オクラ、ミニトマト 各10個
  - ボン酢 大さじ2
- 【火花がはじけるいい卵】
- 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】

つくろい方

- 【鉄砲型カレーピラフ】
- 米2台をといて、2台分の水を入れる。
  - 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。
- 【火花バチバチボン酢和え】
- オクラは板ずりし、1分半ゆでる。
  - オクラは輪切り、トマトは半分に切る。
  - ②をボウルに移し、ボ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、箸でついてホロボロにする。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をすて入れる。
  - ふつと煮たら火を止める。

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



調理時間の目安 30分

※炊飯時間を除く

ねん  
2027年  
がつ  
1月

せい かつしゅうがん  
生活習慣  
クイズ

○にはいることばはなにかな？  
○○ときはへやをくらく  
する



こた した  
答えは下に  
あるよ

あさ  
朝ごはんを食べることが  
できた日には、みかんマークに  
いろをぬろう!



にち げつ が 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



いろをぬれたよ!



せい かつしゅうがん  
生活習慣クイズの  
こた 答え... ねる

2月 令和9年 如月(きさらぎ)



レンジに入れたらできあがり!  
やさしい卵たっぷり朝ごはん

鎌倉小学校 6年

田中 瑠果さん

●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。

先輩のアドバイス



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は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。

さいりょう ぶんりょう にんぶん  
●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1/2
  - シュレッドチーズ.....80g
  - 牛乳.....大さじ6

- 【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

つくり方

- 【やさしい卵たっぷりカップケーキ】
- 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。
  - 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ヘタを取り半分に切る。
  - ②を4等分にわけておく。
  - 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。
  - 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。
  - 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】
- カップケーキの②の間に電気ポットでお湯をわかす。
  - 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。
  - 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】
- 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。
  - 牛乳をコップに注ぐ。



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、ブロッコリー



調理時間の目安 20分

ねん  
2027年  
がつ  
2月



いちねんせい

たにがわ しゅん たろう し わ た まこと え しょうがく かん  
谷川 俊太郎 / 詩 和田 誠 / 絵 小学館

「せんせい」「わるくち」「なまえ」。がっこうに、かんけいのあるたのしい  
しが、たくさん のつています。あなたは、どのしが、すきかな？  
こえにだして よんでも たのしいよ。



かつしか くりつ としよかん  
葛飾区立図書館  
ほん

おすすめの本

はや ね  
早く寝ることができた日  
には、ほうれん草マークに  
いろをぬろう！



にち げつ が すい もく きん ど

			 節分	 立春		
			 かつしかアウトメディア・チャレンジデー	 建国記念の日		
					 食育の日	
		 天皇誕生日				

こんげつは

こ

いろをぬれたよ!

3 がつ 令和9年 弥生(やよい)



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

● 作品についてひとこと ●

手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!

くわ先生のアドバイス



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。  
子どもと一緒に早寝・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。

● 材料と分量(4人分)

【小松菜たまご焼きサンド】	
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
【小松菜おかがおにぎり】	
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

● 作り方

- 【小松菜たまご焼きサンド】
- 小松菜はおにぎり用モ一緒にすべて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。
  - トマトを縦にスライスして、さらに縦半分にする。ハムは十字に切って、サラダ菜は1枚ずつはがす。
  - 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。
  - 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。)
  - 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!
- 【小松菜おかがおにぎり】
- 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。
  - おにぎりを作り、のりをハフ切りサイズにカットして巻く。お皿に盛り付け完成!



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・トマト

調理時間の目安 30分



ねん  
2027年  
がつ  
3月



〇にはいることばはなにかな？  
げん き す  
元気に過ごすためのあひ こと ば  
はや ね はや お  
早寝・早起き、〇〇〇〇〇!



こた した  
答えは下に  
あるよ

はや お  
早く起きることができたひ  
には、ブロッコリーマークをいろを  
ぬろう!



にち げつ が すい もく きん ど

			桃の節句 			
			かつしかアウトメテア・チャレンジ 			
					食育の日 	
春分の日 	振替休日 					

こんげつは

こ

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 答え...  
あ さ こ は ん

# せい がつ しゅう かん み なお 生活習慣を見直そう!

こ ずいみんじ かん め やす  
子どもの睡眠時間の目安

3-5さい じ かん すいみんじ かん がく ほ すいしやう  
3-5歳児は10-13時間の睡眠時間の確保が推奨されています。

しゅつてん こうせいりやう どうしやう けんこう すいみん  
出典：厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』



は ねま ぬるめ に  
歯みがきを忘れずに

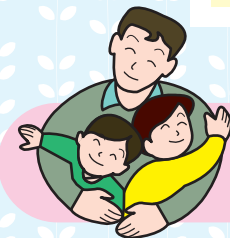
ね まえ の お ふう れい は  
寝る前のお風呂はぬるめに

き じ かん  
いつも決まった時間  
に起きよう

は や じ かん  
できるだけ早い時間に  
夕ごはんを食べよう

あさ ばん ばん  
朝ごはんを食べよう

けん き からだ うご  
元気に体を動かそう



## つか ちゅう い てん し じょうず つ あ がた 使いすぎに注意! 電子メディアとの上手な付き合い方

スマートフォンなどの電子メディアは便利で生活の一部になっています。  
しかし、使う時間帯によっては生活リズムに影響を及ぼす場合があります。

### えい きやう どんな影響があるの?

ちやうじ かん しやう よ ぶん けんいん よ ぶん すいみん しつ  
長時間使用することで、夜更がしの原因になります。夜更かしをすると睡眠の質が  
てい げん ちゆうけん き がつどう  
低下し、午前中元気に活動できなくなります。

### おや こ いっしょ 親子で一緒にやってみよう!

ゲームやスマートフォンなどの電子メディアを使う時間・場所などについて、親子で  
はな あ 話し合ってルールを決めてみましょう。

### き がた 決め方のポイント

#### ① 親の希望を伝えたら、子どもが自分で決める

子どもが自分で決めたかどうかが重要です。

親からの希望には理由を添えると伝わりやすくなります。

例) ご飯をおいしく食べてほしいから、ご飯の時間はテレビを消してほしい。

#### ② ルールを破った時のペナルティを決める

「次から守ろう」と反省できて、傷つかない、ちょうどよいペナルティを決めましょう。

#### ③ 何度も破ってしまうようならルールの見直しを

ルールに無理がある可能性があります。「どんなルールなら守れるのか」「本当はどうしたいのか」を話し合ってください。



しゅうがく まえ ねん だいい じ ぶん  
就学前の年代では、まだ自分でコントロールができません。  
ほ べん しゃ じやうず ひつやう  
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。

# 食事バランスガイドを参考に 主食、主菜、副菜、汁物をそろえた 食事をしよう

## 朝ごはんの献立例

### 主食



主食は重要な  
エネルギー源

### 主菜



主菜は大切な  
たんぱく質源

### 副菜



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

### 汁物



対象者	1日の摂取 エネルギー (kcal) の目安 ※身体活動レベルによって変動
3~5歳児	1,250~1,300
30代女性	1,750~2,350
30代男性	2,350~3,150

参考: 厚生労働省『日本人の食事摂取基準(2025年版)』



## 入学までに身につけたい 8つの生活習慣



### ①早寝・早起きをする

早寝・早起きは正しい生活リズムの基本です。起きる時間、寝る時間を決めてリズムを整えましょう。

### ②あいさつをする

あいさつはコミュニケーションの第一歩。家族はもちろんですが、周りの人たちにも元気な声であいさつをしましょう。

### ③朝ごはんを食べる

朝ごはんは1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。

### ④トイレの習慣を身につける

一人でトイレを済ませられるようにしましょう。朝にウンチをすることが習慣になるといいですね。

### ⑤元気に外遊びをする

天気の良い日には外で遊びましょう。

### ⑥手洗いをする

外から帰ってきたら、手を洗きましょう。体を清潔に保つことは、健康な生活を送るために大切なことです。



### ⑦テレビやゲームの時間を決める

1日のうちでテレビを見たり、ゲームをしたりする時間を家族と一緒に決めましょう。



### ⑧自分で着替えをする

朝起きたときやお風呂に入るときなど、自分一人で着替えができるようになりましょう。

# カレンダーの使い方

このカレンダーは、「早寝・早起きをする」「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 わたしのおすすめの朝ごはん

「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。

3つのテーマがあります。

- ・家族で作る朝ごはん
- ・手軽に作れる・食べられる朝ごはん
- ・栄養バランスのとれた朝ごはん

## 2 「地産地消」について考えてみよう

「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。

収穫されてすくにお店に並びので、とても新鮮です。朝食レシピには葛飾区でとれる野菜が使われています。葛飾区でとれたおいしい野菜を食べてみましょう。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、長ねぎ、ブロッコリー、大根、ほうれん草、キャベツ、がぶ

## 3 先生のアドバイス

生活リズムを整えるために役立つアドバイスです。

**4月** 令和8年 卯月(うづき)

★ **けんいっばい** おいしいひとさる

★ **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。

●材料と分量(4人分)

【お昼ごはん】

たまご……………4個  
ツナ缶(実重70g)……………半缶  
トマト……………半個  
ねぎ……………半根  
豆腐……………100g  
卵……………1個  
しょうゆ……………大さじ2  
サラダ油……………適量

【おやつ】

キャベツ……………120g  
きゅうり……………1本  
長ねぎ……………半本  
塩……………少々

【献立切り】

豆腐……………厚切り4枚  
キャベツ……………8枚  
しょうゆ……………20g  
塩……………少々

●作り方 ①たまご……………2枚を卵焼き器で焼く。②たまご……………2枚を卵焼き器で焼く。③たまご……………2枚を卵焼き器で焼く。④たまご……………2枚を卵焼き器で焼く。



★ **このレシピで使った野菜で生産される主な野菜**

★ **新鮮野菜の賞付 30日**

★ **2026年 4月**

★ **おはよう！太陽が気持ちいい！**

★ **けんいっばい**

★ **先生のアドバイス**

にち	けつ	が	すい	もく	きん	と
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					

★ **けんいっばい**

★ **先生のアドバイス**

## 4 目標チェックマーク

毎月の目標ができた日には、その月の旬の食べ物になっているカレンダーのマークに色をぬりましょう。

## 5 生活習慣クイズ(奇数月)

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。答えは同じページの右下にあります。

## 6 おすすめの本(偶数月)

葛飾区立図書館がおすすめしている本です。気になる本があったらお子さんと一緒に読んでみてください。

## 7 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。葛飾区公式サイトからダウンロードできる、生活リズムチェックシートに貼って使うこともできます。



葛飾区生活リズムチェックシート

＜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＞  
木下印刷株式会社

＜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、2025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国会図書館ウェブサイトから引用しました。

●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。