



さわやかな季節になりました!

新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホットする反面、疲れも出てきやすい頃です。日頃から、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」を心がけていきたいですね。

生活リズムを整えよう!

学校がある日もない日も
大体、同じ時間に
起きています。



(はい・いいえ)

生活リズムが乱れると、集中力が続かない、体の調子をくずしやすくなるなど、心や体のトラブルを招きやすくなります。元気に毎日を過ごすために生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんは
毎日食べている。



(はい・いいえ)

ふだんから体をよく
動かしている。



(はい・いいえ)

1日3食を決まった
時間に食べて
いる。



(はい・いいえ)

寝る直前まで光る画面を
見たり、ゲームを
したりしない
ように心がけ
ている。



(はい・いいえ)

夜食は食べないか、
寝る2時間前まで
には食べるのを
やめている。



(はい・いいえ)

おやつは食べる
時間と量を決め
て食べている。



(はい・いいえ)

いつも大体、
同じ時間に
寝ている。



(はい・いいえ)

「はい」はいくつありましたか？
「はい」の数を1つでも多くできる
ようにしたいですね。



ふるさと科を通じた食育

あら 新たなチャレンジ!

★ 1年生は、6年生にお手伝いに来てもらいながら、自分たちのできるところから少しずつ当番活動を始められています。初めて口にするお



エプロンの着方やたたみ方から始めて、白を追うごとに上手くできるようになってきました。

かずや苦手な食材も教室で友達と一緒になら「食べてみようかな・・・」とチャレンジする意欲も生まれてきています。

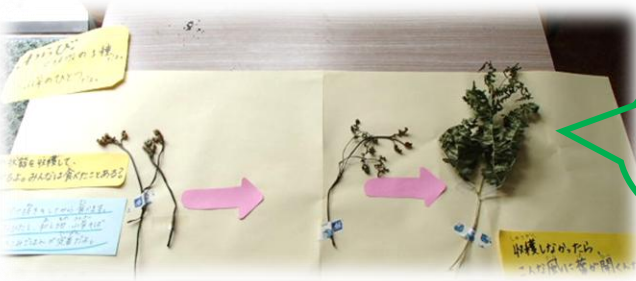
★ 4月末、昇降口を入ったところに、掲示していただきました。

興味をもった子ども達が「これ、何?」「食べられるん?」

「いつ食べるん?」と口々に聞いてくれました。

この時季にしかみられない貴重な食材は、自然の宝物ですね。

土に埋まった形のまま見たのも初めてで貴重な教材となりました。



山菜の季節です。育親学園の敷地内でも見つけられ、自然の恵みの1つです。「わらび」の成長過程がわかるように掲示して下さいました。

ふるさとの恵みいただきレシピ

かわり肉じゃが

新たま&新じゃがの季節

<調味料> 酒 少々 (豚肉の下味用)

黒砂糖 小さじ1/2 強 濃口醤油 小さじ1/2

薄口醤油 小さじ1/2 煮干し 1 水 20

<材料> 1人分g

豚肉 30 (3cmくらい)

土しょうが 1 (すりおろし)

たまねぎ 65 (くしがた切り)

人参 25 (いちょう)

じゃがいも 50 (角切り)

さつまあげ 10 (短冊切り)

切り干し大根 5 (もどす)

<作り方>

- ① 煮干しと水で、だしをとっておく。
- ② 豚肉に酒と土しょうがで下味をつける。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、豚肉を入れて煮る。
- ④ たまねぎ、人参、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもがやわらかくなれば、さつまあげ、切り干し大根を加え、調味料を入れて煮る。

今の時期だけの「薬たまねぎ」葉の方も煮物や炒め物に使えますよ!

