



みやうち



川崎市立宮内小学校
学校だより9月号
令和8年8月31日

みんなの笑顔が輝く「実りの秋」へ 校長 陸田 由喜子

長かった夏休みが明け、学校に子どもたちの笑顔が戻ってまいりました。地域の皆様におかれましては、子どもたちの安全を温かく見守っていただき、心より感謝申し上げます。

この夏は、例年にも増して急な雷雨など不安定な天候が続きました。子どもたちの楽しみにしていた校庭で行われる盆踊り大会も中止となってしまう、とても残念に思っております。また、熊本の地震をはじめ、千葉の豪雨など、甚大な自然災害もあり、被災された皆さまや、猛暑の中、復興に向き合う方々の姿に思いを馳せる機会が多くありました。当たり前のように過ごしている毎日の平穏な生活は、決して当然のものではなく、とても尊いものだ改めて考えさせられました。被災された方々へ心を寄せるとともに、今ある「当たり前」に感謝し、一日一日を大切に過ごしていきたいと感じております。

9月は行事や学習が盛りだくさんの「実りの秋」です。前期の学びのまとめである大切なこの月を、子どもたちが前向きな気持ちで充実した日々を過ごし、自分らしい幸せを感じながら成長してほしいとの気持ちを込め、夏休み明けの朝会で次の「幸福の4つの因子」(慶應義塾大学・前野隆司教授提唱)を子どもたちに紹介しました。

●「やってみよう！」(自己実現と成長)

自分の好きなことや目標を見つけ、少し高いハードルにも果敢に挑戦する心

●「ありがとう！」(独立と感謝)

周りの人への感謝の気持ちを忘れず、互いに助け合い、温かい関係性を築こうとする心

●「なんとかなる！」(前向きと樂觀)

失敗を恐れず、「次がある」「きっと大丈夫」と前を向いてしなやかに乗り越える力

●「あなたらしく！」(独立と自分らしさ)

他人と自分を比べず、自分だけの良さや個性を大切に胸を張って進む力

私たち教職員もこれらを意識した声かけに努め、子どもたちが日々の生活で壁にぶつかったときこそ、「なんとかなる！」「あなたらしくでいいんだよ」と背中を押し、乗り越えたときには一緒に喜びを分かち合いたいと考えております。ご家庭におかれましても、結果だけでなく「挑戦したプロセス」を認め、お子様の「やってみよう」の気持ちを育む声かけにご協力いただけますと幸いです。

夏休み明けは心身の疲れが出やすい時期でもあります。気になる様子がございましたら、いつでも学校にご相談ください。今後も教職員一丸となり、温かく寄り添った教育活動を進めてまいります。

授業参観(13:30~14:15) 懇談会(14:30~15:15)

4日(金):1, 3, 5年, 学習室 7日(月):2, 4, 6年

授業参観や懇談会について、詳しくは7月に配布したプリントでご確認ください。懇談会では、はじめに全体で学校長より前期「のびゆくすがた」についてお話いたします。学習室の懇談会は4日(金)15時20分から、交流級懇談会終了後に学習室にて行います。※4・6年生は、4日(金)は6時間授業となります。

夏休みの作品展示について

夏休みに児童が制作した作品を各学年のホールや廊下に展示しています。授業参観や懇談会にいらした際には是非ご覧ください。※スマートフォンを含めて、写真や動画の撮影はできません。

前期末個人面談(9月24日、25日、28日、30日、10月2日)

前期のびゆくすがたの所見について、個人面談において口頭でお伝えいたします。短い時間ですが有意義な話し合いになればと思っております。なお、お子さんについてのご相談や学校への要望等は教育相談日をご活用ください。支援教育コーディネーターや巡回カウンセラーには、その他の日でもご相談いただけます。

提出していただいた希望調査をもとに日程調整を行い、決定した日時を9月7日(月)に配布する予定です。

今年度は10月13日(火)に「ホリスタ」固定利用日が設定されています(申請不要、学校は閉庁日)。この日は市内企業等による工場見学や体験教室、市の施設等によるイベント(一部事前申込が必要)が行われる予定です。また、ホリスタ任意両備の申請方法や各施設の割引を受ける際に必要な手続き等の情報も更新いたしました。詳しくは川崎市のホームページをご確認ください。



9月行事予定

【今月の生活目標】

時間を守って生活しよう。正しい言葉づかいで話そう。

日	曜	行事予定	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	朝会 委員会活動 学習室計測	A	5	5	5	5	6	6
2	水	1・2年おはなしの森	A	4	4	5	5	5	5
3	木	5年工場見学	B	5	5	6	6	6	6
4	金	1・3・5年授業参観(5校時)・懇談会 学習室懇談会 4・6年6時間授業	A	5	5	5	6	5	6
5	土								
6	日								
7	月	2・4・6年授業参観・懇談会 巡回カウンセラー	A	4	5	5	5	5	5
8	火	朝会	A	5	5	5	6	6	6
9	水	3・4年おはなしの森 教育相談日	C	4	4	5	5	5	5
10	木	代表委員会 2年移動動物園	A	5	5	6	6	6	6
11	金	2年2組・3組研究授業(5校時)	A	4	4	4	4	4	4
12	土								
13	日								
14	月		A	4	5	5	5	5	5
15	火	朝会 クラブ活動	A	5	5	5	6	6	6
16	水	5・6年お話の森 ベルマーク回収日	C	4	4	5	5	5	5
17	木		A	5	5	6	6	6	6
18	金	グループ給食デー	A	4	5	5	6	6	6
19	土								
20	日								
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木	個人面談 巡回カウンセラーAMのみ	B	4	4	4	4	4	4
25	金	個人面談	B	4	4	4	4	4	4
26	土								
27	日								
28	月	個人面談	B	4	4	4	4	4	4
29	火	朝会 委員会活動(10月分)	A	5	5	5	5	6	6
30	水	3・4年おはなしの森 個人面談	B	4	4	4	4	4	4

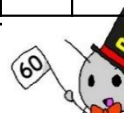
この2クラスは14:25頃下校です。

【下校時刻】

A日程 4時間:13:15 5時間:14:30 6時間:15:15 クラブ・委員会がある日は15:25

B日程 4時間:13:05 5時間:13:50

C日程 4時間:13:15 5時間:14:05



10月行事予定

10月の学校だよりでも必ず確認してください。先の予定なので変更する可能性があります。

日	曜	行事予定	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	音楽鑑賞教室	A	5	5	6	6	6	6
2	金	個人面談	B	4	4	4	4	4	4
3	土								
4	日								
5	月		A	4	5	5	5	5	5
6	火	クラブ活動	A	5	5	5	6	6	6
7	水	1・2年・学習室おはなしの森	C	4	4	5	5	5	5
8	木	巡回カウンセラー	A	5	5	6	6	6	6
9	金	前期終業式	A	4	5	5	5	5	5
10	土	春日神社例大祭(4年生有志・和太鼓クラブ発表)							
11	日	10月以降の予定は来月の学校だよりでも必ず確認してください。先の予定なので変更する可能性があります。							
12	月	スポーツの日							
13	火	かわさきホリデー&スタディー(秋季休業日) 閉庁日							
14	水	後期始業式	B	4	4	5	5	5	5
15	木		A	5	5	6	6	6	6
16	金	4年浄水場・処理センター見学	A	5	5	5	6	6	6
17	土	1年生は後期から金曜日が5時間授業となります。							
18	日								
19	月		A	4	5	5	5	5	5
20	火	朝会 クラブ活動	A	5	5	5	6	6	6
21	水	3・4年おはなしの森	B	4	4	4	4	4	4
22	木	3年多文化共生教育 代表委員会	A	5	5	6	6	6	6
23	金	2年遠足 教育相談日	A	5	5	5	6	6	6
24	土								
25	日	開校記念日							
26	月	5年研究授業 巡回カウンセラー	A	4	4	4	4	4	4
27	火	朝会 委員会活動(11月分)	A	5	5	5	5	6	6
28	水	5・6年おはなしの森	C	4	4	5	5	5	5
29	木		A	5	5	6	6	6	6
30	金	6年鎌倉見学	A	5	5	5	6	6	6

お知らせとお願い

〈学習室での給食について〉

4月から全員交流給食を行ってきました。子どもたちと相談をし、みんなで食べる日を決めました。7月に2回実施し、続けたいということだったので、今後は学習室でも、準備から片付けまでをみんなで協力して行っていきます。実施日は毎週水曜日です。子どもたちの協力し合う姿を、しっかり支えてまいります。当面は、給食当番を4・5・6年生に行ってもらう予定です。4・5・6年生は、エプロンと三角巾(頭に巻くもの)の準備をしていただけると助かります。

〈授業参観・懇談会について〉

9月4日(金)

13:30～14:15 1・3・5年と学習室授業参観 個別の学習

14:30～15:15 学年懇談会(1・3・5年)

15:20～15:50 学習室懇談会

※この日は、6校時があり参観不可のため、2・4・6年生の保護者は、5時間目授業後、一度ご帰宅いただくかプレイルームでお待ちいただくようお願いいたします。ご不便おかけします。9月7日(月)2・4・6年の授業参観は可能です。

今後の学習体制や交流のあり方についてもお伝えしたいので、学習室懇談会には、ぜひご参加ください。

〈前期末個人面談について〉

学習室でも、前期末個人面談の期間に、前期の評価についてお伝えします。後期のサポートノート面談は11月中旬から行う予定です。希望調査票は、10月上旬に配付いたします。

〈紅花染めについての発表〉

「第3回きものと文化歴史展」にて、紅花染め体験の発表をします。10月4日(日)13時30分から川崎市中原市民館で行われます。宮内小学校を代表して、学習室の高学年が発表します。ぜひ、応援に来ていただけるとありがたいです。

1年生「おひさま」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	おむすびころりん こえをあわせてよもう など	図工	はこでつくったよ ぺったん ころころ など
算数	10よりおおきいかず かずをせいりして など	体育	多様な動き 鉄棒を使った運動遊び など
生活	いきものとなかよし たのしいあきいっぱい など	道徳	ありがとうがいっぱい あしたはえんそく など
音楽	どれみとなかよくなろう せんりつでよびかけあおう など	学活	時間を守って生活しよう 前期の振り返り など

お知らせ・お願い

〈教科書(下巻)について〉

国語・生活・図工の教科書を9月1日(火)に配付しますので、名前を書いてください。国語の教科書は、後期に使用します。生活・図工の教科書(下巻)は2年生で使用しますので、ご家庭で保管してください。

〈あさがおについて〉

咲き終わった花びらを冷凍したものは、7月号でお知らせした通り連絡帳にて使用日をお伝えします。あさがおの鉢は、夏休み号でお知らせした通り9月11日(金)までに、低学年昇降口付近へ持ってきてください。枯れてしまっても抜かずに支柱、土そのままの状態でお持ちください。また、種の採集をありがとうございました。紙袋に入れて9月11日(金)までに持たせてください。

〈算数で使用する箱について〉

7月号でお伝えした箱のご準備をありがとうございました。11日(金)までに記名をして、紙袋などに入れて学校に持たせてください。

〈図工「ぺったんコロコロ」「うつしたかたちから」〉

いろいろな物に絵の具をつける版遊びを9月中旬に行います。日程については各担任より連絡帳にてご連絡します。

〈持ち物〉輪切りにした野菜(ピーマンなど)や洗濯ばさみなど、自分がスタンプにしたいもの

〈生活科「たのしいあきいっぱい」 〉

生活科の学習でどんぐりなどの木の実をたくさんつかいます。出かけた際に見つけた場合は木の実の中の虫対策のため冷凍保存をしたものを学校に持たせてください。

〈授業参観について〉

9月4日(金)は授業参観が行われます。お子さんの学習に取り組む様子をご参観ください。懇談会は学年懇談会で行います。お子さんのクラスの教室でお待ちください。

2年生 「いっしょに」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	あったらいいなこんなもの ミリーのすてきなぼうし 等	図工	くしゃくしゃ ギュー たのしく うつして
算数	たし算とひき算 時刻と時間	体育	多様な動き 鉄棒あそび
生活	うごく うごく わたしのおもちゃ	道徳	クラスの大へんしん やめなさいよ 等
音楽	リズムを重ねて楽しもう 等	学活	手洗いうがいで元気いっぱい 等

【お知らせ・お願い】

〈教科書下巻の配付について〉

9月1日に国語・算数の下巻を配付いたします。10月頃から使用開始予定ですので、担任から案内があるまでは、ご家庭で保管をお願いいたします。

〈算数の教材について〉

「九九カード」と「三角定規」を教材費にて購入いたします。お子さんが持ち帰りましたら、記名をお願いいたします。

〈生活科の教材(おもちゃ作り)について〉

夏休み明けにお配りしました、お便りをご覧になり、おもちゃ作りの材料のご協力をお願いいたします。

〈移動動物園について(9月10日)〉

9月10日に校庭にて移動動物園を開催します。モルモットやウサギ、ヤギなどとのふれあいや、ポニー乗馬体験を予定しています。つきましては、小動物用の餌をご用意ください。きゅうり、にんじん、キャベツなどをスティック状に切り、手で与えやすい形にして、ビニール袋1袋分を目安に持たせてください。

※動物アレルギー等で活動への参加を控えたい場合は、担任までお知らせください。

〈研究授業について(9月11日)〉

9月11日に、2年2組と2年3組で研究授業が行われます。2・3組は、5時間授業となりますので、よろしくお願いします。

〈(再掲載)学習発表会の日程変更について〉

先月の学年だよりでもお知らせしましたが、2年生の学習発表会の日程が下記のように変更となりました。

・変更前:9月7日(月)

・変更後:12月18日(金)(時間帯は近くなりましたらお知らせします)

なお、9月7日は、通常通りの授業参観・懇談会を行います。

3年生「JUMP」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	こんな係がクラスにほしい ポスターを読もう ローマ字 など	図工	立ち上がった絵のせかいなど
社会	店ではたらく人と仕事 農家の仕事	体育	ネット型プレルボール など
算数	あまりのあるわり算 10000より大きい数	道徳	たてわりはんそうじ 大切なものは何ですか など
理科	こん虫のかんさつ 植物の一生	外国語	What do you like ?
音楽	拍にのってリズムをかんじとろう など	総合	クラスごとに進めていきます。
		学活	生活を見直そう 前期のおわり集会をしよう

お知らせ・お願い

〈教科書(下巻)について〉

下巻の教科書は、持ち帰りましたら担任の指示があるまでご家庭で保管してください。後期も上巻を使用することがありますので、処分はしないでください。

〈学習道具について〉

- ・植木鉢をまだ学校へ持ってきていないご家庭がありましたら、早めに持ってきていただくようお願いします。北門を入り、右の体育館前に置いてください。
- ・算数の「円と球」の学習でコンパスを使用します。学年一括で購入させていただきますので、すでにお持ちの物はご家庭でご活用ください。

〈授業参観・懇談会について〉

9月4日(金) 13:30～14:15 授業参観
14:30～15:15 懇談会

- ・場所や教科については連絡帳や GIGA端末にてお知らせします。
- ・懇談会は多目的ホールで行う予定ですが、人数によっては各教室に変更させていただきます。

〈学習発表会について〉

4月の懇談会の際にお話ししていた学習発表会の日にちが2月10日(水)に決まりましたのでお知らせさせていただきます。(詳しい時間が決まりましたら再度学年便りにてお知らせさせていただきます)

〈10月の主な予定〉

1日(木) 音楽鑑賞教室 2日(金) 前期個人面談
9日(金) 前期終業式 14日(水) 後期始業式

4年生 「いっしょにチャレンジ」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	本のポップや帯を作ろう 忘れもの／ぼくは川 あなたなら、どう言う など	図工	わすれられない気持ち(絵)
社会	水はどこから	体育	多様な動き、リレー 保健「体の発育・発達」
算数	垂直、平行と四角形 式と計算	道徳	いのちをつなぐ岬 (自然愛護) このままにしていたら (規則の尊重) など
理科	月や星 とじこめた空気や水	外国語	Do you have a pen?
音楽	ちいきにつたわる音楽に親しもう せんりつのとくちょうを感じ取ろう	総合	祭りについて
学活	わすれれ物をへらそう		

お知らせ・お願い

◎授業参観・懇談会について

9月7日(月)13:30～14:15 授業参観
14:30～15:15 懇談会

テレビ放送にて、学校長より「のびゆくすがた」について説明させていただき、その後、懇談会となります。詳しくは、7月9日付けのお便りをご覧ください。

◎教科書(下巻)について

後期の教科書は、持ち帰りましたら担任の指示があるまでご家庭で保管してください。
前期の教科書も使用することがありますので、引き続きご家庭での保管をお願いいたします。

◎彫刻刀について

図工では彫刻刀を使った活動を行いますのでご準備ください。 ケースと彫刻刀1本ずつ、その他入っている物すべてに記名をお願いいたします。また、安全のため、下の写真のような滑り止め付きの軍手を使用します。ご家庭で準備をよろしくお願いいたします。持ってくる日は各担任よりお知らせいたします。

◎10月の主な予定

1日(木)音楽鑑賞教室 2日(金)前期個人面談
9日(金)前期終業式 14日(水)後期始業式
16日(金)浄水場・処理センター見学



5年生「パズル」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	・新聞を読もう ・文章に説得力をもたせるには ・たずねびと など	図工	・ほり進めて 刷り重ねて(木版画)
社会	・水産業のさかんな地域	体育	・体力を高める運動 ・跳び箱運動 ・保健 けがの予防
算数	・小数のわり算 ・整数の見方	道徳	・このままでいいのかな ・あいさつって など
理科	・花から実へ ・ヒトのたんじょう	外国語	・Who is this ?
家庭科	・持続可能社会へ ～ものやお金の使い方～	総合	・ごみアートを作ろう！ ※ 単元名はクラスで異なります
音楽	・和音のひびきの移り変わりを 感じ取ろう		

お知らせ・お願い

〈校外学習「味の素川崎工場見学について」〉

3日(木)に社会科の学習で、工場見学へ行きます。1・4組は午前の見学、3・4組は午後の見学となります。当日は、お弁当の持参をお願いいたします。詳しくは、しおりをご覧ください。

〈授業参観・懇談会のお知らせ〉

4日(金)の5校時(13:30～14:15)に授業参観、児童下校後の14:30～懇談会を行います。初めにテレビ放送にて、学校長より「のびゆくすがた」について説明させていただき、その後、懇談会となります。終了予定時刻は、15:15です。詳しくは、7月9日付けのお便りをご覧ください。

〈9・10月の主な予定〉

9月 3日(木) 校外学習(お弁当必要)

4日(金) 授業参観・懇談会

10日(木) 代表委員会

16日(水) おはなしの森

24日(木) 前期個人面談①日目

25日(金) 前期個人面談②日目

※ 5年4組は実施なし

28日(月) 前期個人面談③日目

30日(水) 前期個人面談④日目

10月 1日(木) 音楽鑑賞教室

2日(金) 前期個人面談⑤日目

※ 5年3組は実施なし

9日(金) 前期終業式

14日(水) 後期始業式

22日(木) 代表委員会

26日(月) 校内研究

※下校時間が異なります

6年生「結び」

学習予定			
教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	文章を推敲しよう やまなし	図工	墨と水から広がる世界 1枚の板から
社会	大陸に学んだ国づくり 武士の政治が始まる	体育	体ほぐしの運動 跳び箱運動
算数	円の面積 比例と反比例	道徳	善悪の判断、正直・誠実 相互理解・寛容
理科	生物どうしのつながり 水溶液の性質	外国語	Unit4 Let's see the world.
音楽	いろいろな音のひびきを味わおう	総合	バトンをつなげ 6年生プロジェクト
家庭科	思いを形にして生活を豊かに	学活	生活を改善しよう

お知らせ・お願い

【授業参観・懇談会について】

9月7日(月)13:30～14:15 授業参観

14:30～ 学年懇談会・修学旅行説明会

学年懇談会では、テレビ放送にて、学校長より「のびゆくすがた」について説明をさせていただきます。その後、学年懇談会の中で修学旅行の説明会も行います。

【家庭科実習について】

○「夏をすずしくさわやかに」の学習で、衣服を手洗いする実習を行います。実習の日時については、各担任より後日お知らせします。実習にあたり、下記のものをご準備くださいますよう、よろしくお願い致します。

【持ち物】・汚れた靴下 ・濡れた靴下を入れる袋 ・手袋(手荒れが心配な方)

○「思いを形にして生活を豊かに」の学習で、ナップザックかトートバックを制作します。後日、申込み用紙を配布しますので、ご家庭で希望するものをお選びいただき、**9月7日(月)までに**申込み用紙からご注文をお願い致します。

【前期通知個人面談について】

下記の日程で個人面談を行います。前期の学習や生活の様子についてお伝え致します。

日程 9月24日(木)・25日(金)・28日(月)・30日(水)・10月2日(金)

【9月・10月の主な予定】

9月 7日(月) 授業参観、学年懇談会・修学旅行説明会

16日(水) おはなしの森

10月1日(木) 音楽鑑賞会

9日(金) 前期終業式

14日(水) 後期始業式

28日(水) おはなしの森

10月30日(金) 鎌倉見学

※お弁当が必要になります。詳しくは、学年だより10月号としおりでご確認ください。

《9月の給食について》



9月給食停止の学年

・5年生 3日(木) 工場見学

○給食目標:「給食でSDGs(エスディー・ジーズ)を考えよう」

ねらい:「SDGsについて知り、給食を通じて取り組めることを考える」

持続可能な社会を目指すSDGsの考え方を伝え、給食用油の再利用や、地産地消の取り組みを紹介します。自分の身近な食生活から地球環境を守るためにできることを、給食を通して考えられるようにします。

○行事食:お月見 24日(木)

今年は9月25日(金)が十五夜です。お月見は、月を眺めるだけでなく、月に見立てた月見団子や、収穫された里芋や栗などの収穫物をお供えて、収穫の感謝を表す行事です。月見団子は串のない個包装のものを使用します。小椀に開封し、給食室で手作りしたみたらしあんをかけて食べます。

○新献立:ジャーチャン豆腐 7日(月)

ジャーチャン豆腐は、中国の四川省発祥の料理です。ジャーチャンとは、中国語で「家庭で普段食べる」という意味があります。今回は、豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどでご飯によく合う味付けにしています。

○季節の食品

さやいんげん えだ豆 かぼちゃ さつま芋 ブッキーニ とうがん
チンゲン菜 なす ピーマン 梨 かつお しらす



《9月のグループ給食デー》 18日(金)



給食レシピ ジャーチャン豆腐

〈材料〉家族4人分(中学年6人分で計算)

・油	2.4g(小さじ1/2)
・にんにく	2g(小さじ1/2)
・しょうが	2g(小さじ1/2)
・豆板醤	0.6g(小さじの先に少し)
・豚肉(もも・肩)	120g
・酒	3g(小さじ1/2)
・しょうゆ	5g(小さじ1弱)
・にんじん	30g(3〜4cm長さ)
・キャベツ	120g(2枚程度)
・水	130ml
・生揚げ	300g
・砂糖	8g(小さじ2と1/2)
・酒	3g(小さじ1/2)
・中華スープの素	3g
・赤みそ	7g(小さじ1と1/2弱)
・オイスターソース	1.2g(ほんの少し)
・しょうゆ	17g(大さじ1弱)
・片栗粉	9g(大さじ1)
・水	
・ピーマン	30g(大1個)
・ごま油	3g(小さじ1弱)

〈作り方〉

- ①豚肉に酒、しょうゆをもみこんで下味をつける。にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんは3mmいちょう切り、キャベツは2.5cmくらいのだき切りにする。ピーマンは1cm角にしてさっと塩ゆでしておく。生揚げは一口くらいの大きさに切って熱湯をかけ、油抜きする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を弱火で香りが出るまで炒める。豚肉を加えてさらに炒める。
- ③にんじん、キャベツを入れてさらに炒める。
- ④水、生揚げを加え、にんじん、キャベツを好みのかたさまで煮る。
- ⑤砂糖〜しょうゆまでの調味料を加えて、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。下茹したピーマンを散らして盛り付ける。



9月の
新献立

使う野菜はご家庭で自由にアレンジしてください。

★中華スープは以下でも代用できます。

顆粒タイプ→大1/2杯程度 ペーストタイプ→大さじ1/4程度

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

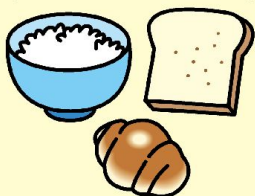
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



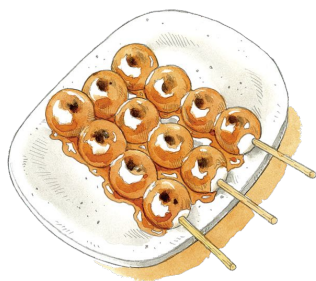
牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

クイズにチャレンジ！ 9月24日 お月見の行事食にちなんで出題します。

みたらし団子



Q

みたらし団子発祥の神社近くの
お店では、串に団子が
何個刺さっているでしょう？

- ① 3個
- ② 5個
- ③ 7個

焼いた団子に、砂糖としょうゆで
味つけたタレをかけて作ります。

A こたえは②

みたらし団子は、京都の下鴨神社の「御手洗池」から名前がついたとされ、細い竹串に5個刺した団子が売られています。先端の1個は人の頭で、ほかの4個が手足を表すといわれます。「御手洗」は、参拝者が手や口を清める所のことで、「御手洗祭」にお供えされたことが起源とされます。このお祭りは、池に足をつけて、病氣にかからないよう祈るお祭りです。

みたらし団子は、最初はしょうゆをぬって焼いたものですが、今では砂糖としょうゆで作るとろみのあるタレをかけたものになり、全国的に食べられています。

※参考資料：岡田 哲『たべもの起源事典』ちくま文庫、下鴨神社Webサイト

