

れい わ
令和
ねん ど
7年度

かつしか 早寝・早起、 朝ごはん食べようカレンダー



しーがちゃん

カレンダーの使い方は
裏表紙を見てね!

一緒に生活リズムを
整えましょう!



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!

かつちゃん



このカレンダーの電子版は
葛飾区公式ホームページ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



ねん 年
くみ 組

なまえ
名前



カラフル! たいようフレンチトーストと フルーツハニーヨーグルト



たかさごしょうがっこう ねん
高砂小学校 1年

黒田 晏吾

せんせい くう先生のアドバイス

はや お ひかり あ
早起きしたら、光を浴びよう!

ち きゅう にち し かん にんげん たいない ど けい にちやく し かん
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 けい あさ ひ あ し かん ちきゅう し 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 けい しゅうき はや
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。



さくひん ●作品についてひとこと●

ひがとおりやすいざいりょうをつかって、つくるじかんを
みじかくしました。 いろもきれいにしました。

ざいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

【フレンチトースト】

しよく まい ぎ まい
食パン(6枚切り).....4枚
たまご2個
ぎゅうにゅう200ml
バター適量
ほうれん草(冷凍).....40g
えだ まめ れい どう
枝豆(冷凍でもよい).....40g
スライスベーコン.....ハーフサイズ2枚

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 とう
枝豆・トマト・ほうれん草

スライスチーズ.....4枚
ミニトマト.....8個

【フルーツハニーヨーグルト】

ヨーグルト(無糖).....200g
バナナ.....1本
レーズン.....20g
はちみつ.....適量

つく かん ほう ●作り方 ★は保護者が担当

【フレンチトースト】

- 1 ボウルに卵を割って牛乳を入れてよく混ぜる。
- 2 ★食パンを4等分に切る。
- 3 ①に②を入れてひたす。途中で裏返す。(ひたす時間は5分くらい)
- 4 ひたしている間にミニトマトは4等分、ベーコンは1cm幅、チーズは4等分に切って、えだ まめ
枝豆はさやから出す。
- 5 フライパンにバターを入れて火にかける。とけたら食パンを入れる。
- 6 ★焼き色がついたら裏返す。
- 7 ほうれん草(冷凍)、ミニトマト、枝豆、ベーコンをのせ、最後にチーズをのせて、ふたをする。
- 8 ★チーズがとけたらお皿に盛り付けて完成。

【フルーツハニーヨーグルト】

- 1 ★バナナを1cm幅に切って、さらに半分に切る。
- 2 お皿にヨーグルトを入れてバナナとレーズンをのせる。
- 3 はちみつをお好みで入れて完成。



ちようりじ かん ぶん
調理時間 20分

れい わ ねん
令和7年
2025年

April

がつ
4月
卯月(うづき)

かつしかくつとしょうかん
葛飾区立図書館
おすすめの
1・2年生向け



『ウィリアムの子ねこ』

マージョリー・フラック/作・絵 まさきりこ/訳 徳間書店

ウィリアムはついてきた子ねこをけいさつしょへとどけます。
ところがかいぬしが3人もあらわれてしまいます。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
30	31	1	2 国際子ども本の日	3	4	5
6	7	8	9	10 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
27 子どもまつり	28	29 昭和の日	30	1	2	3

4

きそくただねひ
規則正しく寝た日は



きそくただおひ
規則正しく起きた日は



いえがくしゅうひ
家で学習した日は



あさたひ
朝ごはんを食べた日は



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!





えだまめ 枝豆とじゃこのチーズトースト キャベツとソーセージの ココットエッグ



はな き しょうがっこう ねん
花の木小学校 5年

岩田ひなの

せんせい くう先生のアドバイス

せいしんあんていざい 精神安定剤セロトニン!!

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。



さくひん ●作品についてひとこと●

子どもだけで作れるように、火を使わない簡単なレシピを考えました。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

えだ まめ
枝豆・トマト・キャベツ

さいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

【チーズトースト】

食パン(6枚切り).....	4枚
ちりめんじゃこ.....	20g
枝豆(冷凍).....	60g
シュレットチーズ.....	40g
バター.....	適量
ミニトマト.....	8個

【ココットエッグ】

キャベツ.....	4枚
あらびきソーセージ.....	2本
卵.....	4個
塩・こしょう.....	適量

つく かん ●作り方

【チーズトースト】

- 1 枝豆(冷凍)を電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 2 食パンにバターをぬり、ちりめんじゃこをのせる。
- 3 シュレットチーズを全体的にのせてトースターで焼く。
- 4 焼きあがったら、お皿にトーストとミニトマトを盛り付ける。

【ココットエッグ】

- 1 キャベツを太めの千切りにする。
- 2 ソーセージをななめにうすく切る。
- 3 ココットに切ったキャベツとソーセージを入れる。
卵を割り入れ、塩・こしょうをする。卵の黄身にフォークで数カ所穴をあける。
- 4 ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分20秒加熱したら完成。

ちやうりじ かん
調理時間 20分



れい わ ねん
令和7年
2025年

May

がつ
5月
皐月(さつき)

かつしかくつとしょうかん
葛飾区立図書館
おすすめの本
3・4年生向け



どうぶつびょういん
『やまの動物病院』

なかがわちひろ／作・絵 徳間書店

まちの先生とねこのとらまらがくらす「まちの動物病院」。

かんじゃさんは、昼はたまにしか来ません。

でも、夜はとらまらが医者さんの「やまの動物病院」になるのです。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	1 八十八夜	2	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 アウトメディア・ チャレンジデー
11 母の日	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	きぞくただねひ 規則正しく寝た日は つき月マーク きぞくただおひ 規則正しく起きた日は たいよう太陽マーク いえがくしゅうひ 家で学習した日は ほん本マーク あさたひ 朝ごはんを食べた日は はんご飯マーク 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!





トマトカップサラダと トマドリア風



こう だ しょうがっこう ねん
幸田小学校 6年

山上つばき

せんせい
くう先生のアドバイス



あさ
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。

●作品についてひとこと●

トマトを工夫して使いました。
トマトカップサラダはお皿ごと食べられます!

●材料と分量(4人分)

【トマトカップサラダ】

トマト……………大4個
きゅうり……………1本
コーン(缶)……………1/2缶(100g程度)
ブロッコリー……………1ふさ

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・きゅうり・トマト・ブロッコリー

【トマドリア風】

ベーコン……………8枚
小松菜……………3枚
コーン(缶)……………1/2缶(100g程度)
(サラダといっしょに1缶使う)
ご飯……………茶わん4杯分
チーズ……………100~150g
コンソメ……………キューブ1個
牛乳……………200ml

●作り方

【トマトカップサラダ】

- 1 ブロッコリーを切ってゆでる。
- 2 ゆでている間にトマトの上を切って中身をくりぬく。
(くりぬいた中身はトマドリア風で使うので、別のお皿に取っておく)
- 3 きゅうりをななめの輪切りにする。それをトマトの中にそえる。
- 4 コーンを中に入れる。冷めたブロッコリーも入れて完成!

【トマドリア風】

- 1 小松菜、ベーコンを小さく切る。コンソメも切る。
- 2 小松菜とベーコンとコーンをいためる。いためたらお皿にうつす。
- 3 カップサラダで取っておいたトマトの中身をいためて水分をとばす。
- 4 ③に②とご飯を入れ、いっしょにいためる。
- 5 最後にチーズとコンソメと牛乳を入れて④にからめる。チーズがとけたらお皿に盛り付けて完成!
(塩・こしょうを入れてもOK!)



令和7年
2025年

June

6月
水無月(みなづき)



『ブラックホールってなんだろう?』

嶺重慎/文 倉部今日子/絵 福音館書店

ブラックホールは何でもすいこむ。その力は光さえすいこんでしまうほど強力。だからブラックホールは真っ黒に見える。そんなブラックホールのひみつをのぞいてみよう。

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

6

きそくただねひ
規則正しく寝た日は



きそくただおひ
規則正しく起きた日は



いえがくしゅうひ
家で学習した日は



あさたひ
朝ごはんを食べた日は



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!





なつ 夏やさいとぴったり!

かんたん! ツナマヨそうめん おいしい!

●作品についてひとこと●

ぼくがすきなトマトときゅうりを使った、かんたんな
そうめんレシピです。おいしいので、モリモリ食べられます。



●材料と分量(4人分)

【そうめん】

そうめん……………6束
きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/2
ツナ(水煮缶70g)……………2缶
マヨネーズ……………大さじ4
めんつゆ(2倍のうしゅく)……………大さじ4
コーン(缶)……………大さじ4
ミニトマト……………12個

●作り方

【そうめん】

- ① ミニトマト、きゅうりを洗って、きゅうりはうす切り、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ② ビニールぶくろにきゅうりと塩を入れて混ぜ、5分おいてから水気をしっかりしぼる。
- ③ ボウルにツナ缶をしるごと入れる。コーン、マヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜる。
②を入れて混ぜる。
- ④ なべにお湯をわかして、そうめんを4分ゆでて、ざるにあげ水で冷やして水気を切る。
③に入れて混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り、ミニトマトをかざる。

【ヨーグルト】

- ① ヨーグルトをお皿に入れ、切ったバナナとブルーベリーをのせる。
- ② ブルーベリーソースをかける。

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

【ヨーグルト】

ヨーグルト(無糖)……………200g
ブルーベリー……………100g
ブルーベリーソース……………大さじ2
バナナ……………1本

調理時間 15分

しば はら しょうがっこう ねん
柴原小学校 3年

畑 大雅

くう先生のアドバイス



そと げん き あそ 外で元気に遊ぼう!

そと あそ 外遊びやスポーツで体を動かしましょう。からだ きん にく きた ほね
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、気持ちが落ち着いて、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7年
2025年

July

7月

文月 (ふみづき)

葛飾区立図書館
おすすめの本
1・2年生向け



『はだしであるく』

村中李衣／文 石川えりこ／絵 あすなろ書房

ここは、ふんわり。ここは、かたい。マンホールはすごくあついけど、
おうだんほどの白いところは、あつくない。
いろんなところをはだしであるこう！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
29	30	1 半夏生 	2 	3 	4 	5
6 	7 七夕の節句 	8 	9 	10 アウトメディア・チャレンジデー 	11 	12
13 	14 	15 	16 	17 	18 	19 土用の丑 (一の丑) 食育の日
20 	21 海の日 	22 	23 	24 	25 	26
27 	28 	29 	30 	31 土用の丑 (二の丑) 	1 	2

3

きそくただねひ
規則正しく寝た日は



きそくただおひ
規則正しく起きた日は



いえがくしゅうひ
家で学習した日は



あさたひ
朝ごはんを食べた日は



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
いろ色をぬろう！





なつ や さい 夏野菜のBKTサンド

●作品についてひとこと●

作品はロールパンだけど食パン1/2でも作れます。
BKTのBはベーコン。Kはきゅうり。Tはトマト。
コールスローには、キャベツとコーン以外に枝豆を入れました。



●材料と分量(4人分)

【BKTサンド】

ベーコン.....ハーフサイズ8枚
きゅうり.....1/2本
トマト.....1個
ロールパン.....8個
サニーレタス.....2枚

【バナナスムージー】

バナナ.....2本
牛乳.....500ml

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・きゅうり・トマト・キャベツ

【コールスロー】

市販の千切り野菜.....135g程度
(キャベツ・人参・紫キャベツなど)
コーン(缶).....大さじ2
枝豆(冷凍).....大さじ2
マヨネーズ.....大さじ1
調味酢.....大さじ1
塩.....ひとつまみ

調理時間 20分

こまつみなみしょうがっこう ねん 小林 青葉
小松南小学校 5年

せんせい くう先生のアドバイス

ねっちゅうしょう き つ 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。



●作り方 ● BKTサンドの手順 ▲ コールスローの手順 ■ バナナスムージーの手順

- ▲ 枝豆(冷凍)を電子レンジで解凍し、冷ましておく。
- ロールパンをたてに1cm残して切りこみを入れる。
- ▲ ボウルに千切り野菜を入れ、塩もみする。
- トマトときゅうりをうす切りにする。
- レタスを一口大にちぎる。
- ▲ 3の千切り野菜を1度軽く洗ってから、よくしぼる。
- ベーコンをフライパンで焼く。
- 牛乳とバナナをミキサーに入れて、混ぜる。⇒ 完成
- ▲ 6の千切り野菜に枝豆とコーンとマヨネーズ、調味酢を入れて混ぜる。⇒ 完成
- ロールパンにサニーレタス、トマト、きゅうり、ベーコンをはさむ。⇒ 完成



れい わ ねん
令和7年
2025年

August

がつ
8月

葉月 (はづき)
はつき

かつしかくつとしょうかん
葛飾区立図書館
おすすめの
3・4年生向け



『ホホジロザメ』

沼口麻子／文 関俊一／絵 福音館書店

ひろ うみ なか およ おお なに き は
広い海の中を泳ぐ大きなけは何？よく切れる歯で、
えものを真下から一気におそうホホジロザメだ！
きびしい自然の中で生きるホホジロザメのすがたをつたえてくれます。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7 立秋	8	9
10 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 ぞく ただ ね ひ 規則正しく寝た日は つき 月マーク き ぞく ただ お ひ 規則正しく起きた日は たいよう 太陽マーク いえ がくしゅう ひ 家で学習した日は ほん 本マーク あさ た ひ 朝ごはんを食べた日は はん ご飯マーク 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!





とまとたつぱり ひき肉ごはん



はな き しょうがっこう ねん
花の木小学校 5年

柴野 拓真

くう先生のアドバイス



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、スマホをお休みして時間を作れば、実現するかもしれませんよ。

●作品についてひとこと●

やさいと肉をたくさん食べられるようにくふうしました。
いろいろがきれいに見えるようにトマトをたくさんつかいました。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

トマト



●材料と分量(4人分)

トマト	2個
アボカド	1個
ベビーリーフ	1ふくろ
たまねぎ	1/2個
豚ひき肉	300g
ご飯	4人前
塩	少々
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2

●作り方

- 1 トマトとアボカドを一口大に切る。
- 2 たまねぎをみじん切りにする。
- 3 フライパンにひき肉を入れ弱火でいためる。
ひき肉から油が出てきたら、たまねぎをくわえて、さらにいためる。
- 4 塩、ウスターソース、ケチャップでいためたひき肉に味付けする。
- 5 お皿にご飯を盛り、周りにトマト、アボカド、ベビーリーフを盛り付け、味付けしたひき肉を真ん中にのせれば完成。

調理時間 30分

れい わ ねん
令和7年
2025年
September

がつ
9月
長月(ながつき)



やまご や
『じいちゃんの山小屋』

さわ みずえ / 作 カシワイ / 絵 小峰書店

こう た とお おお し ごく でいちゃん と ふたり
航太は父さんと大げんかをして、四国でじいちゃんと二人ぐらしを
することになった。そこはトイレも風呂も電気もなく、
スマホも使えない山小屋。

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

5	き ぞく ただ ね ひ 規則正しく寝た日は  つき 月マーク	き ぞく ただ お ひ 規則正しく起きた日は  たいよう 太陽マーク	いえ がくしゅう ひ 家で学習した日は  ほん 本マーク	あさ た ひ 朝ごはんを食べた日は  はん ご飯マーク	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!





こまつなソテートーストと トマトスープ



ほり きりしょうがっこう ねん
堀切小学校 2年

堀内 梨令

せんせい くう先生のアドバイス

せ の もっと背が伸びたいな!

せ の 背が伸びるのは、せいちょう 成長ホルモンが骨をの ほね の 伸ばして きんにく 筋肉を はつ たつ 発達させるからです。そのせいちょう 成長ホルモンは、ねむ 眠っている時に 脳内 のう ない で 出ます。まいにち はや ね 毎日早寝を心がけて、たくさん眠りましょう。



さくひん ●作品についてひとこと●

きのこやこまつながきれいな人にすきになってほしいから、めんつゆやバターをいれてこまつなやきのこのにがいあじを 食べやすくしました。

ざいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

【トースト】

こまつな 小松菜	1束
しめじ	1ふくら
ベーコン	3枚
食パン(6枚切り)	4枚
ミックスチーズ	適量
バター	20g
めんつゆ(3倍のうしゆく)	大さじ2

【トマトスープ】

トマト	1個
たまねぎ	1/2個
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
コンソメ	大さじ2
水	800ml
塩・こしょう	適量

つく がた ●作り方

★は保護者が担当

【トースト】

- ① 小松菜は3cm幅くらい、ベーコンは1cm幅くらいに切る。しめじは小ふさに分ける。
- ② ★フライパンにバターを入れ、①で切った具材をいため、めんつゆで味付けする。
- ③ 食パンに②とチーズをのせ、トースターで5分焼く。

【トマトスープ】

- ① トマトは2cm角に、たまねぎはうす切りにする。
- ② ★なべにマヨネーズを入れて、①をしんなりするまでいためる。
- ③ 水をくわえて、にたったら調味料を入れる。
- ④ ★といた卵をまわし入れる。

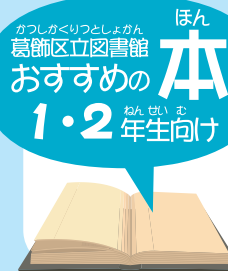
ちやうりじかん 調理時間 20分



れい わ ねん
令和7年
2025年

October

10月
神無月(かんなづき)



『こうもり』

アヤ井アキコ/作 福井大/監修 偕成社

こうもりがちょうおんぱを出せるってしってる？
この本には、こうもりのひみつがたくさんかいてあります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	29	30	1 都民の日	2	3	4
5	6 十五夜	7	8	9	10 アウトメディア・チャレンジデー	11
12	13 スポーツの日	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
2	き ぞく ね ひ 規則正しく寝た日は つき 月マーク き ぞく お ひ 規則正しく起きた日は たいよう 太陽マーク いえ がくしゅう ひ 家で学習した日は ほん 本マーク あさ た ひ 朝ごはんを食べた日は はん ご飯マーク 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!





しょうがんと 食感が楽しい スーププレート

さくひん ●作品についてひとこと●

サンドイッチはふわふわ、スープはシャキシャキで
食感が楽しいプレートです。



さいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

食パン(8枚切り).....	8枚
トマト.....	2個
卵.....	4個
人参.....	1本
キャベツ.....	4枚
枝豆.....	16さや

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

オリーブオイル.....	大さじ2
牛乳.....	大さじ3
砂糖.....	大さじ1
マヨネーズ.....	適量
とりがらスープの素.....	小さじ2
コンソメ.....	小さじ4
水.....	600ml程度

つく ため ●作り方

調理時間 30分

【サンドイッチ】

- 食パンを半分に切る。
- ボウルの中に卵、Aを入れて混ぜる。
- 温めたフライパンにオリーブオイルを引き、②を焼き、スクランブルエッグを作る。
- トマトを8等分のくし切りにする。
- 食パンに③④をはさんで盛り付ける。
- 余ったトマト(半分)をかざる。

【スープ】

- 人参は皮をむき一口大に切る。
- キャベツはざく切りにする。
- 枝豆はゆでてさやから出す。
- なべに水を入れ①②をゆでて、コンソメを入れる。
- スープをカップに入れ、枝豆を入れると出来上がり。



いば がつ しょうがっこう ねん
二小 5年

石鉢 杏奈

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

しょうにせいかつしゅうかんびょう
生活習慣が原因で、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7年
2025年

November

11月

霜月(しもつき)

かつしかくつとしょうかん
葛飾区立図書館
おすすめの
3・4年生向け



『ねずみのとうさん アナトール』

イブ・タイタス／文 ポール・ガイドン／絵 晴海耕平／訳 童話館出版

ねずみのアナトールは、家族のために人間の家に入りこみ、
食べ物をさがしてくらしています。

でもある時、ねずみが人間にきらわれていることを知ってしまい…

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
26	27	28	29	30	31	1    
2    	3 文化の日    	4    	5    	6    	7 立冬    	8    
9    	10 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 振替休日    	25    	26    	27    	28    	29    
30    	きそくただ 規則正しく寝た日は  つき 月マーク きそくただ 規則正しく起きた日は  たいよう 太陽マーク いえ がくしゅう 家で学習した日は  ほん 本マーク あさ 朝ごはんを食べた日は  はん ご飯マーク 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
いろ
色をぬろう！





真だくさんクリームスープ

●作品についてひとこと●

フライパン1つで作れるのでとても簡単です。



●材料と分量(4人分)●

小松菜	2束
ベーコン	3枚
しめじ	適量
たまねぎ	小1個
オリーブオイル	少々
塩・こしょう	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

牛乳	3.5~4カップ
コンソメ	小さじ1
小麦粉	小さじ3
マカロニ(2分ゆで)	50g
ミニトマト	適量
パン	適量

●作り方●

- 小松菜を洗って約2cm幅に切る。
たまねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。しめじはほぐす。
- フライパンにオリーブオイルを引き、①で切った食材を入れる。
- 塩・こしょうをふり、しんなりするまでいためる。
- Aを混ぜあわせておき、③に入れる。
- にえてきたらマカロニを入れ、2~3分ほどとろみが出るまで混ぜる。
- 器に盛り、別皿にパン、トマトをそえて完成。

調理時間 25分

細田小学校 6年

高橋秀太郎

くう先生のアドバイス

眠る前は暗くして!

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、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7年
2025年

December

12月

師走(しわす)

葛飾区立図書館
おすすめの本
5・6年生向け



『パフィン島の灯台守』

マイケル・モーバーゴ/作 ベンジー・デイヴィス/絵 佐藤見果夢/やく 評論社

あらしの海から5歳のアランを救助したのは、パフィン島の灯台守。
島をはなれたあとも、彼にもらった船の絵を支えに成長したアランは、
ようやく灯台へ行くことができた。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 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

4

きそくただねひ
規則正しく寝た日は



つき
月マーク

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

いえ がくしゅうひ
家で学習した日は



ほん
本マーク

あさ たべひ
朝ごはんを食べた日は



はん
ご飯マーク

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!





もちピザトースト

●作品についてひとこと●

しょうがつ あま つく
正月に余ったもちで作りました！
えいよう
栄養バランスに気をつけています。



つか かっしか く せいさん おも やさい
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



●材料と分量(4人分)●

もち.....720g
トマト.....4個
ピーマン.....4個
たまねぎ.....1/2個
ハム.....8枚
塩.....ひとつまみ
オリーブオイル.....大さじ1
こしょう.....2ふり
チーズ.....好きなだけ

●作り方●

- 1 おもちをぬらしてレンジで1分30秒温めて、ボウルに入れてめんぼうでつぶす。
- 2 おもちをラップではさんでめんぼうでうすくのばす。
- 3 ピーマンを輪切り、ハムを短冊切り、たまねぎをうす切りにする。
- 4 トマトを半分で切って、中をくりぬく。
- 1 くりぬいたトマトをつぶし、オリーブオイル、こしょう、塩を入れてトマトソースにする。
- 2 フライパンにうすくのばしたもちをのせ、その上にトマトソース、ピーマン、たまねぎ、ハム、チーズをのせる。
- 4 ふたをして、弱火で10分焼いたら完成！

ちやうりじかん 調理時間 30分

あお と しょうがっこう ねん
青戸小学校 6年

伊藤龍之介

くう先生のアドバイス



体温にもリズムがあります

たいおん あ がた ひく あさ お じょうしやう のう からだ め ぜ
体温は明け方に低く、朝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 ばつ 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 ふ つか
夜更かしをすると、この体温のリズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。

れい わ ねん
令和8年
2026年

January

1 がつ
睦月(むつき)

ほん
葛飾区立図書館
おすめの本
1・2年生向け



『ちいさなふたりのいえさがし』

たかおゆうこ／さく 福音館書店

ちい
小なおじいさんとおばあさんがすむ、くるみのいえ。
ある日、ひょうがふってこわれてしまいました。
ふたり
二人はあたらしいいえをさがしに出かけます。

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

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
いろ色をぬろう!





まごわやさし!

えいようまんてん 栄養満点ぞうすい



こまつみなみ しょうがっこう ねん
小松南小学校 5年

永田 愛依

せんせい くう先生のアドバイス

きゅうじつ おそ お 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。



さくひん ●作品についてひとこと●

栄養が取り、簡単に作れ、サッと食べられるように考えました。
なべ1つで、材料を入れて煮るだけで、簡単に栄養満点でサラダと
食べられるように考えました。

さいりょう ぶんりょう にんぶん ●材料と分量(4人分)

めんつゆ(3倍のうしゆく)……大さじ6
ごはん……………400g
人参……………100g
青ねぎ……………適量
油あげ……………40g
かんそうわかめ……………8g
ちりめんじゃこ……………20g
大根……………100g
しいたけ……………40g
ごま……………適量
水……………700ml

つく かん ●作り方

- 1 人参、大根は皮をむいて千切り、油あげも千切りにし、
しいたけをうす切り、青ねぎを小口切りにする。
- 2 なべに水、めんつゆ、人参、大根、しいたけ、油あげを入れ、強火にかける。
- 3 にたったら、ごはん、ちりめんじゃこ、わかめを入れる。
- 4 再びにたったら、器に盛り、青ねぎを散らし、ごまをかける。

このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

ねぎ・大根



調理時間 15分

令和8年
2026年
February

2月
如月(きさらぎ)



『チョコレートタッチ』

パトリック・スキーン・キャトリング/作 佐藤淑子/訳 伊津野果地/絵 文研出版

ふしぎなお店で買ったチョコレートを食べたら、口に入れたものが
チョコレートになって、ジョンは大よろこび。でも、歯ブラシも水も
手ぶくろも、全部チョコレートになるから、さあたいへん!

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 	2 	3 節分 	4 立春 	5 	6 	7
8 	9 	10 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

8

きそくただねひ
規則正しく寝た日は
つき月マーク

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

いえがくしゅうひ
家で学習した日は
ほん本マーク

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!





かんこくふう 韓国風 ひとくち 一口おにぎり

●作品についてひとこと●

一口サイズのおにぎりはえいようがたくさん入っていて、手がるに食べられます。



このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

トマト・ブロッコリー

●材料と分量(4人分)

ごはん……………700g
たくあん……………160g
ブロッコリー……………160g
ミニトマト……………4個
韓国のり……………120g
ツナ(缶)……………120g
マヨネーズ……………大さじ2
塩……………少々(味を見て足りない場合)

●作り方

- ブロッコリーを一口大にカットし、大きめのなべにブロッコリーと塩大さじ1を入れ2分ゆでる。
- ①の一口大のブロッコリーを8個取分ける。
- 残りのブロッコリーとたくあんをみじん切り程度にする。
- ボウルにご飯、③、油を切ったツナ、マヨネーズ、手でちぎった韓国のりを入れよく混ぜる。(味見をして足りない場合は塩を少々入れ混ぜる。)
- ④を一口大の丸形にする。
- ミニトマトをヘタを取ってあらう、半分に切る。
- お皿に一口おにぎりを盛り付けて、ミニトマトと取分けておいたブロッコリーをそえたら、出来上がり！

調理時間 30分

みなみおくと しょうがつこう ねん 谷川 晴星

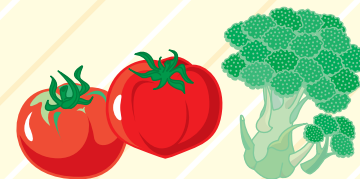
くう先生のアドバイス

き ぞくただ 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
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、
毎日を元気に過ごしましょう。



令和8年
2026年

March

3月
弥生(やよい)

葛飾区立図書館
おすすめの本
5・6年生向け



『起業家フェリックスは12歳』

アンドリュー・ノリス 千葉茂樹/訳 あすなろ書房

きっかけは、絵の上手な親友がかいたバースデーカードだった。
まずおばあちゃんが気に入って、さらに口コミで人気になり、お金が
入ってふと気付いたんだ。これは、とっておきのビジネスになることを！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 	2 	3 桃の節句 	4 	5 	6 	7
8 	9 	10 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 春分の日 	21
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28
29 	30 	31 	1 	2 	3 	4

5

きそくただねひ
規則正しく寝た日は



きそくただおひ
規則正しく起きた日は



いえがくしゅうひ
家で学習した日は



あさたひ
朝ごはんを食べた日は



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 かつ み なお 生活リズムを見直そう!

すいみん しよくじ うんどう きほんてき せいかつしゅうかん みっせつ 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 せいか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 かつ い じ
生活リズムを維持しよう!

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う?



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する必要があり、まとめてとっておくことはできません。
こうせいろうどうしやう しょうがくせい じ かん すいみん じ かん かく ほ すいしやう
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。

ね まえ み 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う?



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
つよ ひかり おお いく しょうがくせい じ かん すいみん じ かん かく ほ すいしやう
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、なかなか眠れなくなります。

あさ た しゅうかん へんきやう せいせき かんけい
朝ごはんを食べる習慣は勉強やスポーツの成績に関係があるってほんとう?



あさ まいにち た ひと ひと くら かくしゅうじかん 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
けつ かの 結果がよいことが報告されています。

あさ め
朝ごはんを抜くとやせられるってほんとう?



あさ め たいおん あ しやうひりやう へ からだ
朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体
になります。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
しやうちやう さまざま しんしん
不調につながります。

参考：文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」

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」



がくどうぜん き じ ぶん
学童前期でも、まだ自分でコントロールできません。

ほ ごしや じやうず ひつよう
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。

ただ正しく怖がるインターネット ITリテラシーを身につけましょう

※ITリテラシーとは、通信・ネットワーク・セキュリティなどのITに関する要素を
理解する力、さらに情報技術进行操作して活用する能力のことをいいます。

自分も他人も守りましょう

相手が傷つくことを書き込むと、重大な事件に巻き込まれる危険があります。
自分も他人も守るために、使い方について正しい知識を
身につけましょう。

No HEART No SNS▶



一度ネットに投稿したものは二度と消せません

掲載された場所が分かっている場合、お金・手間・時間をかければ消せるかもし
れません。

でも、それが知らない別のページにコピーされたり、個人のパソコン、スマホ
に保存されたりしていたら、それらを追いかけて、確認したり、
消したりする手段はありません。

かつしがいじめホットライン▶



それ、玄関に貼れますか？

投稿しようとしている文章、おうちの玄関に貼れますか？

インターネットに投稿できる限界は、玄関に貼れるかどうかです。このことを
覚えておけば、ネットで炎上するリスクを避けることができます。

東京くらしWEB 正しく怖がるインターネット▶



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！
必ずしも10日でなくてもかまいません。

決めること

- 何日に、どのくらいの時間でやろうかな？
- 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？

目標の例

- ご飯を食べているときは、テレビやスマートフォンを
お休みして、家族みんなで会話を楽しむ。
- 学校から帰ってからご飯の時間までは、
ゲームをしないでお手伝いをする。



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▶



カレンダーの使い方

このカレンダーは、「早寝・早起する」「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

ちようしよく ゆうしゆうしやう がつしがく しょうがくせい
「朝食レシビコンテスト」で優秀賞になった、葛飾区の小学生が
かんが あさ ひと いっしょ つく たい
考えた朝ごはんだよ。おうちの人と一緒に作って食べてみよう。

3つのテーマがあるよ。

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

③ せんせい 先生のアドバイス

せいかつ　ととの　やく　だ
生活リズムを整えるために役立つアドバイスだよ。
やってみてね!

⑤ アウトメディア・チャレンジ

家族で決めた目標と取り組む日を書くところだよ。

アウトメディア・チャレンジができれば、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・チャレンジデー」は
「ノーテレビ・ノーゲームデー」の新しい標語です。



② ちさんちしょう かんが 「地産地消」について考えてみよう

「ちさんちしょう地産地消」とは、「ちいき地域でせいさん生産されたた食ものべ物を、ちいき地域でた食べる」

こと。収穫しゅうかくされてすぐにお店に並ぶなみので、とても新鮮しんせんだよ。

朝食レシピには葛飾区でとれる野菜が使われているよ。

葛飾区でとれたおいしい野菜を食べてみよう。

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、^{なが}長ねぎ、^{たいこん}ブロッコリー、大根、

ほうれん^{そう}草、キャベツ、かぶ

4 葛飾区立図書館おすすめのほん

葛飾区立図書館がおすすめしている本を紹介しているよ。

気になる本があったら読んでみよう!

6 まいにち しゅるい
毎日4種類のぬりえマーク

 きぞく^ねた
規則正しく寝た
  きぞく^おた
規則正しく起きた

 あさ^はんを食^たべた
朝ごはんを食べた
  いえ^{べんぎょう}で勉強^{ほん}した／本^よを読^みんだ
家で勉強した／本を読んだ

毎日4つのチェックをして、できた日は色をぬろう!

〈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、2024年「おむらぼうし」から引用しました。
- 葛飾区は、文部科学省と「早寝早起朝ごはん」全国協議会が推進する「早寝早起朝ごはん」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、印刷用の紙へリサイクルできます。