



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



しーかちゃん

カレンダーの
つかいかたは、
うしろをみてね！

いっしょにせいかつリズムを
ととのえましょう！



よう し 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

くみ

なまえ

4月 令和7年 卯月(うづき)



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

たかさこしょうがっこう ねん
高砂小学校 1年

黒田 晏吾

●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。

せんせい くう先生のアドバイス

たいよう き も
おはよう!太陽が気持ちいい!

はや お
早起きしたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

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 げん き す
1日を元気に過ごすことができますよ。



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】

食パン(6枚切り) 4枚
卵 2個
牛乳 200ml
バター 適量
ほうれん草(冷凍) 40g
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
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 ●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、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。



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・ほうれん草

ちょうり し かん
調理時間 20分



ねん
2025年
がつ
4月



○にはいることばはなにかな？
あさ からだ
朝の〇〇〇が体のリズムを
ととのえてくれます。



こた づき
答えは次の
月にあるよ

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

			国際子どもの本の日 			
				アウトメティア・チャレンジデー 		
						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7年 皐月(さつき)



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

●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。

せんせい 先生のアドバイス



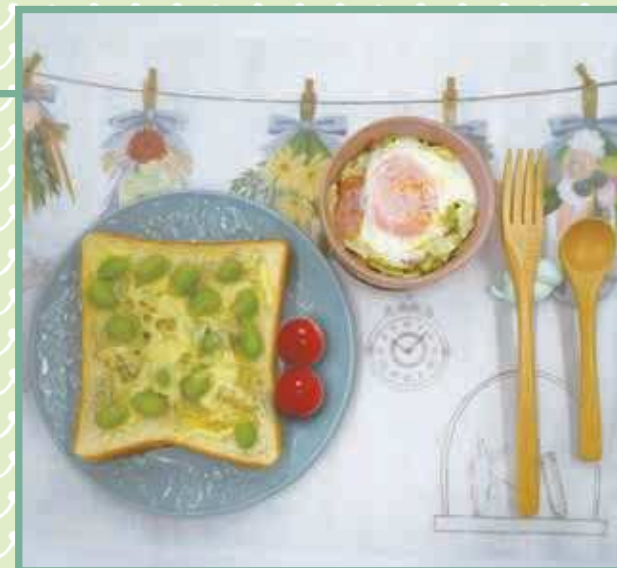
精神安定剤セロトニン!!

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)●

【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



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

●作り方●

【チーズトースト】

- 枝豆(冷凍)を電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 食パンにバターをぬり、ちりめんじゃこを枝豆をのせる。
- シュレットチーズを全体的にのせてトースターで焼く。
- 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。

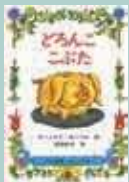
【ココットエッグ】

- キャベツを太めの千切りにする。
- ソーセージをななめにうすく切る。
- 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箇所穴をあける。
- ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分20秒加熱したら完成。

調理時間 20分



ねん
2025年
がつ
5月



どろんこどろんこ

アーノルド・ローベル／作 岸田 裕子／訳

ぶん かん ぶん かん
文化出版局

どろんこがいちばんすきなのは、やわらかいどろんこのなかに入ること。
ところがある日、どろんこをきれいにとおそうじされてしまいます。



かつしか く り つ と し ょ 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
には、メロンマ……クにいるをぬろう!



にち

げつ

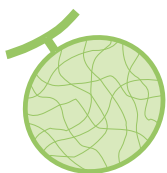
か

すい

もく

きん

ど



こんげつは



いろをぬれたよ!



せい かつ しやう かん
生活習慣クイズの
こた 答え… ひ か り

6月 がつ
令和7年 れい わ ねん
水無月(みなづき)



トマトカップサラダと トマトリア風

こう だ しょうがっこう ねん
幸田小学校 6年

山上つばき

●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！

くう先生のアドバイス

朝ごはんはよくかんで食べよう！

朝ごはんをしっかり食べて、寝ている間に使ったエネルギーを
補給しましょう。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)●

【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ぶさ

【トマトリア風】

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



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・ブロッコリー

調理時間 30分

●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トリア風で使うので、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ぞえる。
- 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！

【トマトリア風】

- 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！)



ねん
2025年
がつ
6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？
あさごはんをまいにち
○○よう！



こた づき
答えは次の
月にあるよ

あさ
朝ごはんをたべた
日には、なすマークに
いろをぬろう！



にち

げつ

が

すい

もく

きん

ど

環境の日

こどもの目の日
アウトメディア・チャレンジデー

父の日

食育の日

夏至

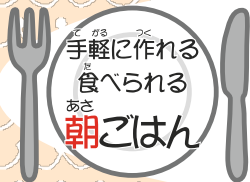
こんげつは

こ

いろをぬれたよ！



7 月 令和7年 文月(ふみづき)



夏やさいとぴったりに かんたん!おいしい! ツナマヨそうめん

しば はら しょうがっこう ねん
柴原小学校 3年

畑 大雅

●作品についてひとこと●

ほ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。

せんせい 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 からだ うご せき も お っ
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。

ざいりょう ぶんにょう にんじん ●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

【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



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

つく かん ●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 ボウルにツナ缶をすること入れる。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 なべにお湯をわがして、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。



ちょうり し かん ぶん
調理時間15分

ねん
2025年
がつ
7月



はちうえはほくにまかせて

ジーン・シオン／さく マーガレット・ブロイ・グレアム／え
もり ひさし／やく ペンギン社

なつやすみ、どこへもいかないトミーは、きんじょのひのはちうえを
あずかることにしました。



かつしかくろつとしょかん
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、えだまめマークに
いろをぬろう!



にち

げつ

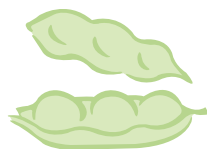
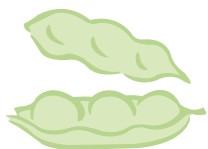
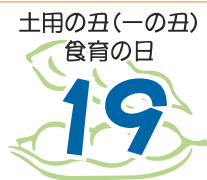
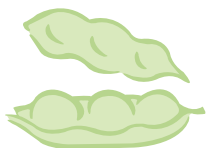
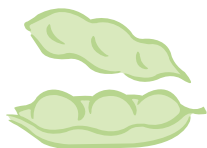
が

すい

もく

きん

ど



こんげつは



いろをぬれたよ!



せい かつ しやうかん
生活習慣クイズの
こた 答え... た べ

8月 令和7年 葉月(はづき)



夏野菜のBKTサンド

小松南小学校 5年 小林 青栞

●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はとまと。
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。

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。
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)

【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

【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

【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

枝豆・きゅうり・トマト・キャベツ

●作り方

- 1 ▲ 枝豆を電子レンジで解凍し、冷ましておく。
- 2 ● ロールパンをたてに1cm残して切りこみを入れる。
- 3 ▲ ボウルに千切り野菜を入れ、塩もみする。
- 4 ● トマトときゅうりをうす切りにする。
- 5 ● レタスを一口大にちぎる。
- 6 ▲ 3の千切り野菜を1度軽く洗ってから、よくしぼる。
- 7 ● ベーコンをフライパンで焼く。
- 8 ■ 牛乳とバナナをミキサーに入れて、混ぜる。⇒■完成
- 9 ▲ 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
- 10 ● 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

調理時間 20分



ねん
2025年
がつ
8月

せい かつ しやう かん
生活習慣
クイズ

せいがい は どちら かな？
あつ い ひ に そ と で あ そ ぶ と き、
ひ つ よ う な も の は？
①  ぼうし ②  て び く ろ



こた づき
答えは次の
月にあるよ

はや お
早く起きることができた日
には、とうもろこしマークに
いろをぬろう！



にち

げつ

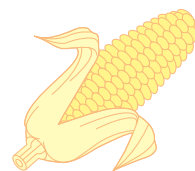
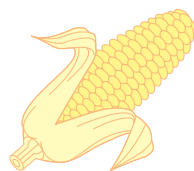
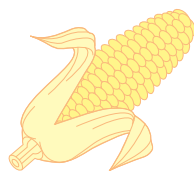
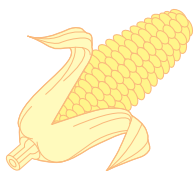
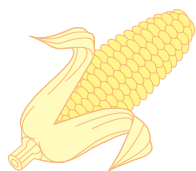
か

すい

もく

きん

ど



こんげつは

こ

いろをぬれたよ！



9月 令和7年 長月(ながつき)



とまとたっぷり ひき肉ごはん

はな き しょうがっこう ねん 柴野 拓真
花の木小学校 5年

●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。いそどり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。

く先生のアドバイス

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、インターネット、
スマホ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)●

トマト	2個
アボカド	1個
ベビーリーフ	1ぶくろ
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



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

●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



ねん
2025年
がつ
9月



めつきらもつきら どおん どん
は せ が わ せ つ こ さく 長谷川 摂子 / 作
ぶ く い ん が ん し ょ て ん ぶん や な な / 画 福音館書店
しん じ ゃ ぶ じ ゃ 神社の穴にすいこまれ、3人のばけものと出会ったぼく。
おまじないをとえようと…。



かつしか く り つ と し ょ かん 葛飾区立図書館
おすすめの本



あさ 朝ごはんをたべた
ひ 日には、くりマ…クに
いろをぬろう!



にち

げつ

か

すい

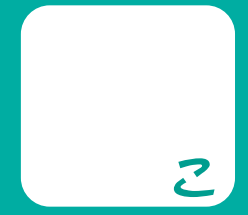
もく

きん

ど

			アウトメディア・チャレンジデー 			
	敬老の日 				食育の日 	
		秋分の日 				

こんげつは



いろをぬれたよ!



せい かつ しやう かん 生活習慣クイズの
こた 答え… ①

10月 令和7年 神無月(かなづき)



こまつなソテーと トマトスープ

堀切小学校 2年

堀内 梨令

●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。

せんせい 先生のアドバイス

大きくになれるかな？

早寝をして、ぐっすり眠ると、体が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。



●材料と分量(4人分)●

【トースト】	
小松菜	1束
しめじ	13くろ
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倍のうしゅく)	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

●作り方●

★は保護者が担当

【トースト】

- 小松菜は3cm幅くらい、ベーコンは1cm幅くらいに切る。しめじは小ぶさに分ける。
- ★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。
- 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】

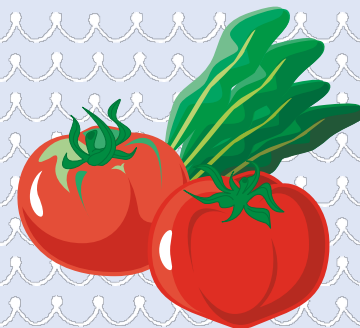
- トマトは2cm角に、たまねぎはうす切りにする。
- ★なべにマヨネーズを入れて、①をしんなりするまでいためる。
- 水をくわえて、にたったら調味料を入れる。
- ★★といた卵をまわし入れる。



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 20分



ねん
2025年
がつ
10月

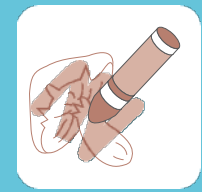
せい かつ しゅう かん
生活習慣
クイズ

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、あさまでぐっすりねむる



こた づき
答えは次の
月にあるよ

はや ね
早く寝ることができたひ
には、しいたけマークを
いろをぬろう！



にち

げつ

が

すい

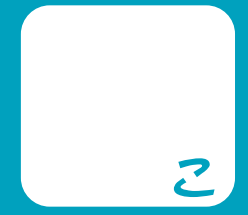
もく

きん

ど

			都民の日 1	2	3	4
5	十五夜 6	7	8	9	アウトメティア・チャレンジー 10	11
12	スポーツの日 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



いろをぬれたよ！



11月 令和7年 霜月(しもつき)



食感が楽しい スーププレート

二上小学校 5年

石鉢 杏奈

●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。

せんせい くう先生のアドバイス

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、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。



●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
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
とりからスープの素	小さじ2
コンソメ	小さじ4
水	600ml程度



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 30分

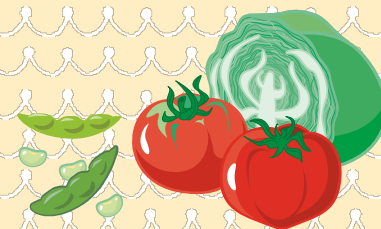
●作り方●

【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。



ねん
2025年
がつ
11月



おおきな おおきな おいも
あか は すえ きち
赤羽末吉 / さく・え
かへい ん かん しよてん
福音館書店
いもほり 遠足の 日、雨 が 降 っ ても 大 丈 夫。
みんな でおおきな おいも を 作 り ます。



かつしか く り つ と し ゃ かん
葛飾区立図書館
おすすめの本

はや お
早く 起き こと が でき た 日
には、かきマークにいろをぬろう!



にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	文化の日 				立冬 	
	アウトメディア・チャレンジデー 					
			食育の日 			
勤労感謝の日 	振替休日 					

こんげつは



いろをぬれたよ!



せい かつ しやう かん
生活習慣クイズの
こた 答え... ②

12月 令和7年 師走(しわす)



真だくさん クリームスープ

ほそ だ しょうがっこう ねん
細田小学校 6年

高橋秀太郎

●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。

せんせい くう先生のアドバイス

ねむ まえ くら
眠る前は暗くして!

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は、メラトニンを減らします。眠る前はテレビやパソコン、スマートフォンを見るのをやめて部屋を暗くしましょう。



●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
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



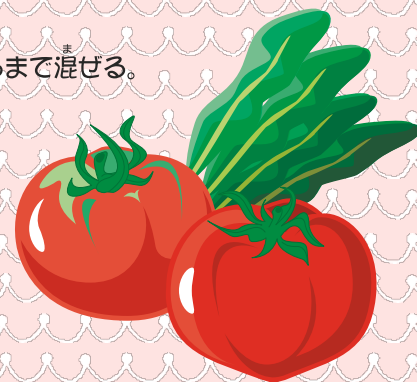
このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

小松菜・トマト

●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。しめじはほくす。
- 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



ねん
2025年
がつ
12月

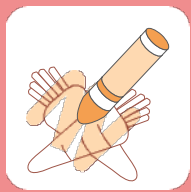
せい かつ しゅう かん
生活習慣
クイズ

○にはいることばはなにかな？
ねるときはへやを○○○
する



こた づき
答えは次の
月にあるよ

あさ
朝ごはんをたべた
ひ 日は、にんじんマ...クに
いろをぬろう！



にち

げつ

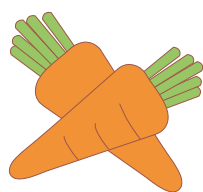
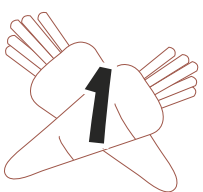
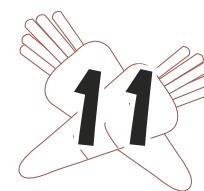
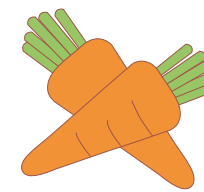
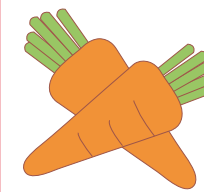
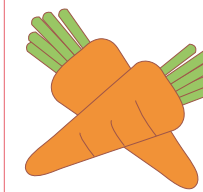
が

すい

もく

きん

ど

						
			アウトメディア・チャレンジデー 			
					食育の日 	
	冬至 					
						

こんげつは



いろをぬれたよ！



1 月 令和8年 睦月(むつき)



もちピザトースト

●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振り
チーズ	好きなだけ



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

●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ほうでつぶす。
- 2 おもちをラップではさんでめんほうでうすくのばす。
- 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 トマトを半分は切って、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おもちをのせ、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！

調理時間 30分

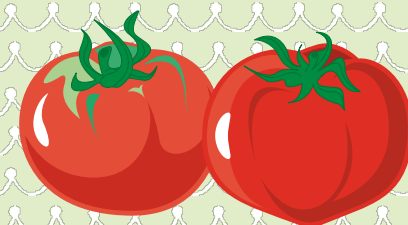
●作品についてひとこと●

正月に余ったもちで作りました！栄養バランスに気をつけています。

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、ほっとして、元気に動けなくなってしまいます。



ねん
2026年
がつ
1月



がいじゅうたちのいるところ

モーリス・センダック／さく
じんぐうてるお／やく 富山房
がいじゅうたちの島で、マックスは王様になっておおあばれ。



かつしかくろつとしょかん
葛飾区立図書館
おすすめの本



はやね
早く寝ることができたひ
には、みかんマークに
いろをぬろう!



にち

げつ

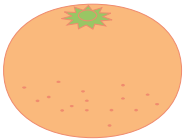
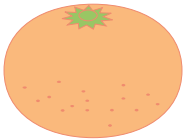
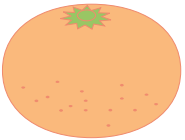
か

すい

もく

きん

ど

こんげつは



いろをぬれたよ!



せい かつ しやうかん
生活習慣クイズの
こた 答え... < 5 <

2月 令和8年 卯月 (きさらぎ)



まごわやさし! 栄養満点ぞうすい

こまつみなみ しょうがっこう 5年 永田 愛依

●作品についてひとこと●

栄養が取れ、簡単に作れ、サツと食べられるように考えました。
なべ一つで、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。

せんせい 先生のアドバイス



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くなく体のリズムは戻りません。できるだけ毎日早寝をして生活リズムを整えましょう。

●材料と分量(4人分)●

めんつゆ(3倍のうしゆく)...	大さじ6
ご飯	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



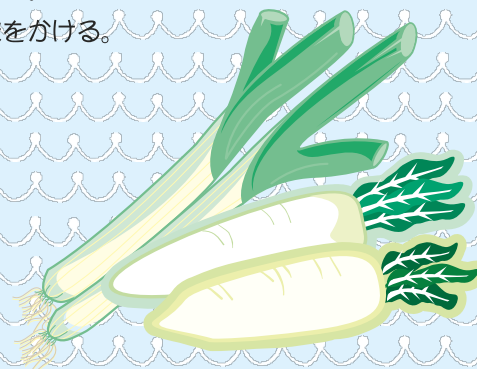
このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

ねぎ・大根

●作り方●

調理時間15分

- 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、ご飯、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。



ねん
2026年
がつ
2月

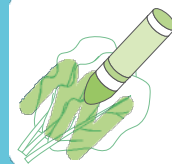
せい かつ しやうかん
生活習慣
クイズ

○にはいることばはなにかな？
せい かつ
生活リズムをととのえるには、
まいにち〇〇〇をする



こた づき
答えは次の
月にあるよ

はや お
早く起きることができたひ
には、こまつなマ……クに
いろをぬろう！



にち

げつ

が

すい

もく

きん

ど

		節分 	立春 			
		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



いろをぬれたよ！



3月 令和8年 弥生(やよい)



韓国風 一口おにぎり

みなみおくと しょうがっこう 3年 谷川 晴星

●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。

せんせい 先生のアドバイス

きそくたて はやね はやお あさ 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)●

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)



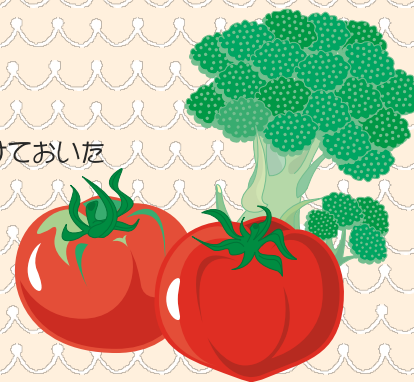
このレシピで使った葛飾区で生産される主な野菜

トマト・ブロッコリー

●作り方●

調理時間 30分

- 1 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。
- 2 ①の一口大のブロッコリーを8個取分ける。
- 3 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。
- 4 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。)
- 5 ④を一口大の丸形にする。
- 6 ミニトマトをへたを取ってあらう、半分に切る。
- 7 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にブロッコリーをそえたら、出来上がり！



ねん
2026年
がつ
3月



あした、がっこうへいくんだよ
ミルトレッド・カントロウィッツ／ぶん
ナンシー・ウィンスロー・バーカー／え
せたいじ／やく 評論社
あした、がっこうへいくんだよ、がっこうってすてきなところさ。
でも、ちょっとしんばいでもドキドキしてる。さあ、とうとうこのひがやってきた。



かつしかくろつとしょかん
葛飾区立図書館
おすすめの本

あさ
朝ごはんをたべた
ひ
日には、はまぐりマークを
いろをぬろう!



にち げつ が すい もく きん ど

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				

こんげつは

いろをぬれたよ!



せい かつ しやうかん
生活習慣クイズの
こた
答え… は や ね

せい かつ み なお 生活リズムを見直そう!

こ さい みん し かん め やす
子どもの睡眠時間の目安

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 とうせいろう どうしよう けんこう
出典: 厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』

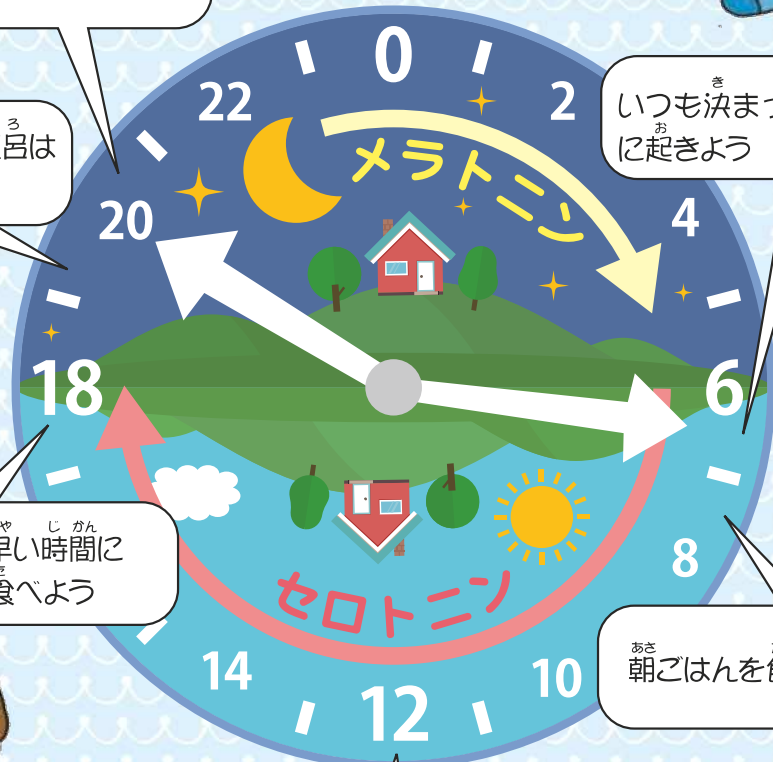


は ね まえ ふうろ
歯みがきを忘れずに
寝る前のお風呂は
ぬるめに

いつでも決まった時間
に起きよう

できるだけ早い時間に
夕ごはんを食べよう

けん き がらだ うご
元気に体を動かそう



つが 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 きょう どんな影響があるの?

長時間使用することで、夜更かしの原因になります。夜更かしをすると睡眠の質が低下し、午前中の活動が元気にできなくなります。

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いかどうか重要です。

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ていきましょう。

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 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 ぐ しや じょうず 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。



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

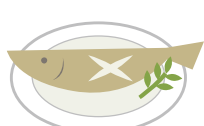
朝ごはんの献立例

主食



食事の中心は
主食の炭水化物

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



みんなげんきに
あさごはんをたべてね!



対象者	1日の摂取 エネルギー (kcal) の目安
3～5歳児	1,250～1,400
成人女性	2,000～2,400
成人男性	2,400～3,000

厚生労働省・農林水産省決定

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

朝ごはんは一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

天気がよい日には外で遊びましょう。

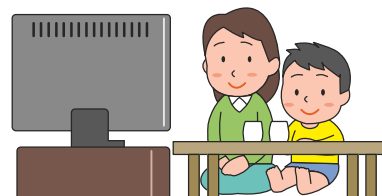
⑥手洗いをする

外から帰ってきたら、手を洗いましょう。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

一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
- ・栄養バランスの取れた朝ごはん

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。

収穫されてすぐにお店に並ぶので、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、かぶ

3 くら先生のアドバイス

生活リズムを整えるために役立つアドバイスです。

4 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(偶数月)

くら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。答えは次の月にあります。

6 おすすめの本(奇数月)

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。

葛飾区公式ホームページ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。



<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「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。