

たべものしんぶん

おうちの人といっしょによんでね

れいわ 令和6(2024)年2月号千里丘小学校

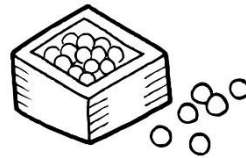
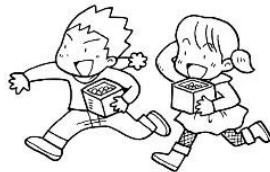
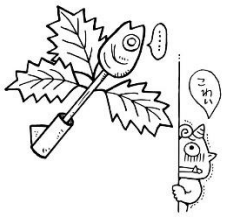


ことし せつぶん 今年の節分は・・・2月3日！！



「節分」という漢字をよく見てください。「季節の分かれ目」という意味で、昔は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前の日を「節分」と言っていました。そのうち立春の前日だけが行事として残り、今にいたります。ところで、節分の日に豆をまくのは、どうしてでしょう？鬼の目を打ち、「魔を滅する」(魔滅)に通じるからです。そして、年の数(+1)の豆を食べると、病気にならないと言われています。では、いわしを食べるのは？鬼は、焼いたいわしのおいが嫌いなので、いわしを食べると、病気にならないと言われているからです。給食では、前日の2月2日に「いわしのかば焼き」を出しました。開いたいわしに塩、こしょう、片栗粉をつけ油で揚げ、大根おろしのたれ(裏面にレシピあります。)

を上からかけました。いわしを食べて、鬼退治！健康でいられますように♡



げんき 元気アップウィーク 1月16日～22日



「すいみん・朝ごはん・運動・宿題など」の四項目について記録し、目標を立て、一週間、取り組みました。やってみてどうだったかな？パワーアップフェスの期間と重なっていたので運動ができる機会もあり、子どもたちにとっても取り組みやすかったようです。自分でがんばったことを認めたり、課題に気づいたり、これからどうしていきたいかを書いているふり返りも多く見られました。これからも引き続き意識していきましょう！

自分からじかんわりをがんばってあわせてり うんどうもたくさんがんばったよ(1年)

ねること、ごはん、うんどう、しゅくだいもぜんぶかんぺきにできたっていいことじゃないけど、これからもがんばりたいです(2年)

元気アップウィークのカードがなくてもこれからずっとがんばりたい(3年)

生活リズムも私は少しみだれてきたなーと思ってます。これからは夜にゲームをしないと自分で決めたいと思っています(4年)

日	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
すいみん							
朝ごはん							
運動							
宿題							

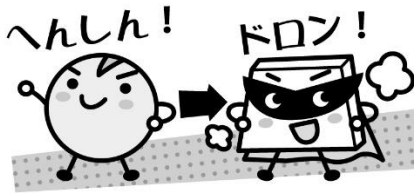
平日は決めた時間に近い時間にねることができたのでこれからもがんばろうと思った。朝はもう少し早くに起きたいと思った(6年)

朝はベランダに出て朝日をあびることを気をつけた。すると目がさめたのでこれからもつづきたい(5年)

裏面へ続く

大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。
 文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。
 一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、よ〜くしぼると にへんしん!
 牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麴を混ぜてつくと にへんしん!
 赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を蒸してわらに入れてつくりました。
 1日寝かすとねばねばの にへんしん!
 ほかほかご飯にかけて食べよう。

大豆を煮てしぼって、 にへんしん!
 四角や丸いものがあるね。

大豆と塩水、麴などを混ぜてつくと にへんしん!
 和食の味つけには欠かせないものだよ。

大豆を煮ると にへんしん!
 日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煎って粉にすると にへんしん!
 揚げパンにかけるとおいしいね。

大豆を成長して芽が出ると にへんしん!
 給食でもたくさん使われているね。

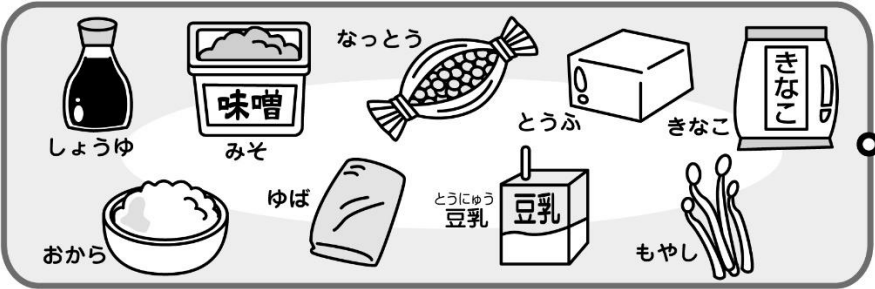
大豆をしぼった後に残ったものは にへんしん!
 「卵の花」という別の名前もあるよ。

大豆を煮ると にへんしん!
 表面にうすいまくができて

大豆を煮ると にへんしん!
 大豆を煮てしぼって、 にへんしん!
 四角や丸いものがあるね。

大豆を煎って粉にすると にへんしん!
 揚げパンにかけるとおいしいね。

大豆をしぼった後に残ったものは にへんしん!
 「卵の花」という別の名前もあるよ。



ここから選んでね

① 大豆 ② 味噌 ③ 納豆 ④ 豆腐 ⑤ きなこ ⑥ 豆乳 ⑦ 豆乳 ⑧ 豆乳 ⑨ 豆乳 ⑩ 豆乳 ⑪ 豆乳 ⑫ 豆乳

給食レシピ かぼ焼きのたれ

おうちで作りやすい分量、作り方になっています。

- 材料** 大根 150g 生姜 5g
- A** [砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 水 50cc]
- 作り方** 1. 大根をおろす。生姜はすりおろして汁をしぼる。
 2. Aを一煮立ちさせ、生姜汁・大根おろしを加えて混ぜ、火を止める。

あげた魚や焼いた魚にかけても!

元気アップウィークでの記録シートをみていると、高学年になるにつれて、夜遅くまで起きている児童の割合が増えていきました。中には、12時を回っているケースもありました。

なぜ、早寝・早起きが大切なのでしょう?

① ヒトは本来、昼行性の動物です。

ヒトの体温、ホルモンなど体のリズムは、約3,800万年前からの昼に動く動物としての体の仕組みに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく発達させることができません。そのリズムに合った生活をしたときにこそ能力が発揮できるように作られているのです。大人社会が24時間型になっても、成長段階のこどもはヒト本来のリズムで生活することが大切です。

② 成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。

ヒトは生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4~6歳ごろからは寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されます。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

③ 体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。

体温は明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると体温のリズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすくなります。