



# GWだよ!

永田台小学校



令和2年5月1日

日頃より学校や学年の活動へのご理解とご協力ありがとうございます。  
また、先週の学習課題の受け取り・回収では、たくさんのお家の方にもご協力いただきありがとうございました。

さて、今回のお便りでは、様々な形で子ども達と関わる担任以外の職員の紹介。そしてGW中にチャレンジしてほしい様々な取組を紹介します。

『Stay Home 週間』ということで、お子さんと過ごすことも増えると思います。こんなときだからこそお子さんと一緒に、有意義な時間を過ごしていただくお手伝いになるアイデアになれば嬉しいです。

子ども達にも手形を押してもらい、音楽室の窓に掲示しました。みんなから「見たよ!」と嬉しいメッセージももらっています。

桜の花には職員が今大切にしたいことを書きました。職員室に掲示して、いつも見られるようにしています。



## ◎担任以外の職員を紹介します◎



【事務職員】阿部	【養護教諭】宇宿	【図工・家庭科専科】西村	【児童支援専任・書写】鈴木
【栄養士】大槻	【学校司書】高橋	【職員室アシスタント】水野	【初任研担当】砂田
【少人数】高田	【音楽専科】後藤	【国際教室】桂	




【副校長】中村 【校長】武山



【用務員】常盤 小林



【調理員】柳瀬 大家 仲野

テーマ	内容
楽しい運動@お家	<p>☆<b>STAY HOME！お家でもできる楽しい運動を見つけてみよう！</b>☆</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>文部科学省スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」  <a href="https://www.mext.go.jp">https://www.mext.go.jp</a></p> </div> <p>家族で楽しめる色々なコンテンツがアップされています。  別紙で「おやこでタッチ！」(文部科学省)の内容を少し紹介します！  その他にも、プロサッカー選手たちのレッスン動画やエクササイズや  チコちゃんとダンスを踊る動画などたくさん紹介されているので自  分のお気に入りの運動を探してみよう！</p>
家族で作ろう！ クッキングにちょう せん◎	<p>今年のゴールデンウィークは家族と一緒にクッキングにちょうせんしてみませんか？  学校給食のメニューをおうちでも再現してみましょ。今回は人気の「磯香あえ」・「ポークカレー」を紹介します。  このほかにも「よこはま食育財団」のホームページでは学校給食の献立のレシピが掲載されています。  <b>公益財団法人よこはま食育財団一食育ひろば一作ってみよう！給食の献立一学校給食の献立紹介（料理編）</b>  <a href="https://ygs.or.jp/syokuzai/lunch_2020">https://ygs.or.jp/syokuzai/lunch_2020</a>  ぜひ家族で作って、給食の味をお楽しみください。みなさんと一緒に給食時間を過ごすことができることを楽しみにしています。</p>
家のそうじにちょう せん◎	<p>気温が温かいこの時期は、洗剤のパワーが上がるので、汚れが落ちやすいのです。窓のそうじにちょうせんしてみませんか？高い所や、窓のサッシまできれいにすると、気分転換にもなるので、おすすめです。</p>
ロシアってどんな 国？	<p>今年の国際理解の先生は、ロシアの先生です！  まだ先生たちも会っていないので、どんな先生か楽しみです。ロシアってどんな国かな？どこにあるのかな？いろいろ調べてみるのもおもしろいかもしれませんね。  <b>クイズ！何て言っているのかな？ Здравствуй те</b></p>
音楽でお家時間を リフレッシュ♪& エンジョイ◎	<p>音楽の力を活用して、お家時間を少しでも楽しく過ごしませんか？  料理や読書、ストレッチなどしながら好きな音楽を聴いて歌ったり体を動かしたりするだけで、気分がすっきりしてリフレッシュできます。世界中のアーティストやミュージカル俳優が生歌をSNSなどで公開しています。プロの演奏はまさに圧巻！音楽の力、本当にすごいです！  お家カラオケができるコンテンツや映像も無料配信されています。家族や兄弟みんな曲のイントロクイズも楽しいですよ。GWの家族時間にぜひ、音楽を活用してみてくださいね♪</p>
はみがきしよう 	<p>学校に行けない期間が長くなっていますが、食事はおいしく食べられていますか？  不安や悩みがあるとき、人間は食欲が減る（お腹がすかない）仕組みになっています。また、唾液の出る量も減ってしまいます。お腹はすかないけど何か食べないと、というような生活をしていると、歯みがきを忘れがちです。口の中を守ってくれるはずの唾液もいつもより量が減っていると、虫歯の心配が出てきます。  「手洗い・うがい」の次は、「歯みがき」をして、自分の健康を守るようにしましょう。学校が始まったら、歯科検診もあります。ぴかぴかの歯を見せてくれるのを楽しみにしています。  【咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで】</p>

# 【楽しい運動@お家】

## 片足しゃがみ立ち

ねらい ふんばりながら、からだのバランスをコントロールする

- ① 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※何かにつかまって一人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいい。



二人でやる場合はバランスをとりながら助けあってやろう。

これもやってみよう！

- 反対の足でもやってみよう。
- 手や補助がいらなくなったら一人でやってみよう。



「子ども体力向上ホームページ」(p46参照)の「やってみよう」で動画が確認できます。

## 両足回りどび

ねらい からだのバランスをうまくとりながらジャンプする

- ① リラックスした姿勢で立つ。
- ② 両足でぐるっと回転しながらとぶ。

※反対回りも挑戦しよう！



手で勢いをつけるのはいいけど、踏るときはフィギュアスケートの選手のようにキュッとからだを締めるほうがよく回れるよ。

ここに注意！

- ちゃんと着地すること。倒れたら得点にならないよ。



レッツ  
トライ!!

元気アッププログラム  
エクササイズ

## じゃんけんおひらき

ねらい バランスをとりながら柔軟にからだを動かす

- ① 二人で向かいあう。
- ② じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。



① どれだけたくさん開けるかな。回れないようにバランスをとろう。

これもやってみよう！

- 足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんでいく方法もやってみよう。



※ケガに注意して、行いましょう。



## セーノでピョン

ねらい バランスをとりながらタイミングよくジャンプする

- ① 二人は横に並んで立ち両手をつなぐ。(とぶ人の上に)
- ② 「セーノ」のかけ声で、軸になる人はとぶ人を反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。



腕力ではなく、二人のタイミングをあわせてとぶことが大事だよ。

ここに注意！

- 無理に引っ張り上げないように注意しよう。



## 後ろでタッチ

ねらい 柔軟にすばやくからだを動かす

- ① 背中あわせになって少し肩をあげて足を開いて立つ。
- ② 二人同時に同じ側に振り返って、手のひらどうしをタッチ。続いて反対側にひねってタッチする。
- ③ 次に両手を頭上に上げてからだをそりながら手と手をタッチする。
- ④ 最後は前回してまたの肩から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。

タッチする手を見るようにするといいよ。



ここに注意！

- 二人が近すぎず後頭部やおしりがぶつからないように！



## ケンケン相撲

ねらい バランスをとりながら力の出し方をコントロールする

- ① エリアを決めてそのなかに二人が入り、片足立ちになる。
- ② ケンケンをしながら手で押しあって相手をエリアの外に押し出す。



これもやってみよう！

- 肩と肩での押しあいっこでもやってみよう。

フェイントをかけたかして相手のバランスをくずそう。

## コアラの親子

ねらい 自分の体重を支えながらバランスをとって動く

- ① 大人が子どもをおんぶする。
- ② 子どもは手と足で大人にしっかりとしがみつきながら、背中→前→背中と大人のからだを1周する。



子どもは木登りの要領で手と足でしっかりとしがみつき、自分で移動してみよう。大人は少し前かがみでからだの軸をしっかりとらせ、子どもを支えて子どもの動きにあわせて添ってあげる。

※ケガに注意して、行いましょう。



## よこよこハイタッチ

ねらい タイミングよくすばやくからだを動かす

- ① 二人で向かいあう。
- ② その場で真上にジャンプして、できるだけ高いところでハイタッチする。
- ③ 2歩サイドステップし、また2歩元に戻ってジャンプしてハイタッチ、続いて3歩、4歩、5歩と、ステップ数を増やして同じようにくり返す。

※まずその場でのジャンプ&ハイタッチでパチンといい音が出るように練習してから始める。



ゆっくりでもいいから、お互いに声をかけあって息をそろえてやるようにしよう。動きやすいように膝を落として動いてみよう。



## 家族で作ろう！！ クッキングにちょうせん

ルーも手作り！

# ポークカレー

材料（4人分）



豚肉	120 g
じゃがいも	2~3個
たまねぎ	大1個
にんじん	小1本
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/4
油	小さじ1
ル { 小麦粉	大さじ4
マ   マーガリン	大さじ3
カ   カレー粉	大さじ1
ト   トマトケチャップ	小さじ2
中濃ソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1
水	3カップ(600cc)

作り方



はいがごはん  
ポークカレー  
甘酢あえ  
プルーンはっこう乳

- 1 じゃがいも・たまねぎは角切り、  
にんじんはいちょう切りにする。
- 2 にんにく・しょうがはみじん切りにする。  
(チューブでもよい)
- 3 カレールーを作る。  
①フライパンでマーガリン（バター  
でもよい）を溶かし、泡立ち始めたら  
小麦粉を加える。  
②とろりとした状態になるまで、  
20分くらい炒める。  
③カレー粉（1/3位残しておく）を  
入れて炒める。
- 4 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく  
を炒め、たまねぎを入れてよく炒める。  
豚肉と残りのカレー粉・塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、水を加えて  
煮込む。
- 6 ケチャップ・ソース・しょうゆを入れ、  
カレールーを入れて弱火で煮込む。

※市販のカレールーを使う場合、  
調味料は不要です。

# 磯香あえ



## ひとくちメモ

キャベツや小松菜は、ゆでる代わりにラップに包んで電子レンジで加熱もOKです。のりはちぎって加えます。焼きのりでも味付けのりでもよいです。韓国のりを加えると風味が少し違った磯香あえになります。

磯香あえに加えた焼きのりが、水分を吸収するので、お弁当のおかずに向いています。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

キャベツ	2枚 (200g)
こまつな	2株 (100g)
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
塩	少々



1 キャベツを短冊切りにする。



2 こまつなを2cmに切る。



3 キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れてゆでる。



4 ボールに、野菜の水をきって入れる。



5 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 12kcal  
たんぱく質 1.1g



ごはん 牛乳  
生揚げの甘辛煮 みそ汁  
磯香あえ

2015年4月の給食献立より

