

リメイクごはんも美味しいけれど。

おうち時間がたくさん取れるようになって、ごはんをよく炊くようになりました。最近のこだわりは、白米に玄米を混ぜてなべで炊くごはん。歯ごたえがあって、たくさん噛むので、おなかがいっぱいになります。でも、炊いたごはんを1回で食べることができないので、リメイクごはんのリゾットがここ最近のマイブームです。

そういえば、炊き立てのごはんとひやごはんは別物って知っていますか？炊き立てのごはんは、 α デンプンが含まれて、消化・吸収に良いそうです。でも、一度冷えてしまうと、 β デンプンに様変わり。固くて、吸収しにくいデンプンになるんです。じゃあ、温め直せばいいじゃないか！と思うでしょう？実はこの β デンプンは、 α には戻れないんです。炊き立てごはんって、特別なんですね。

それにしても、みんなへのメッセージで、いつも食べ物のお話をしているね笑。みんなは今日、何食べる？【G】

2020 5月 プレイリスト

この休校中、6年生のみんなは、課題や自主学习などの勉強や体力づくりに頑張っていることと思います。そんな中、気分転換は上手にできているでしょうか。そこで、音楽も楽しんでほしいと思い、おススメのプレイリストを作成しました。作り出すと曲数が多くなったので、2週に分けて紹介したいと思います。(笑)

- 『今』だからこそ聴いてほしい曲です。是非♪
- ①星野源 「うちで踊ろう」
 - ②Mr.Children 「Birthday」
 - ③宇多田ヒカル 「道」
 - ④miwa 「ヒカリへ」
 - ⑤Galileo Galilei 「青い葉」
 - ⑥フジファブリック 「若者のすべて」
 - ⑦DISH// (北村匠海) 「猫」
- 【O】

いま聴いてます、この1曲

Pentatonix 『Can You Feel the Love Tonight』

ライオンキング「愛を感じて」のアカペラカバー。声だけで、このハーモニー！びっくりします。髭男や山下達郎もカバーして歌ってます！【G】

ONE OK ROCK
『We are』

鼓動が聞こえる・・・
叫べ！動け！感じる！
気持ちがよく、突き抜けていく感じのある曲です。ドームツアーの映像もいいです。【O】

Official髭男dism
『Pretender』

髭男、どの曲もいいですが、好きになるきっかけとなったこの曲はやっぱりメロディーセンスがずば抜けている！自分で歌いたくなくても、キーが高すぎて不可能なところがツライ笑【I】

NHK教育で流れている
『カラダダンダン』

おそらく幼稚園児・保育園児向けのこの歌(体操)、マネして動く息が切れるくらいはげしい動きです。運動不足になりやすい今、おススメの体操ですよ！【S】

6年生の皆さん 1週間ぶりです！
休校期間になって、皆さんも家で過ごす時間が長いでしょ。先生たちも同じです。そこで今回は、それぞれの「おうち時間」の過ごし方を書きました。皆さんはどんな毎日送っているかな？
学校が始まったら教えてくださいね！

6年生の皆さんへ③

エンジョイ！おうち時間

いま読んでます、この1冊

エラ・フランス・サンダース
『翻訳できない世界の言葉』

世界にある言葉で、翻訳が難しいものを作者の解説と絵で表現しています。日本語の「積読(つんどく)」が紹介されていて思わずニヤリ。日本語版も出ているので、読んでみて。【G】

原泰久『キングダム』

紀元前3世紀、中国の春秋戦国時代から秦の始皇帝の誕生を舞台にした歴史漫画です。函谷関攻防戦から、読み返しています。時代の息吹を感じる！【O】

香川元太郎『時の迷路』

迷路×たまし絵×探し絵の本。たくさんの遊びが詰まった絵は、見ていて飽きません。なんと！社会の資料集にも香川さんの描いた絵があります！26～29、40ページをチェックだ！【I】

古田足日『おいしいのぼうけん』

初めて読んだのは、6才のとき。今でも読むとワクワクしてしまう不思議な本です。家の中の一部が異世界につながっているという、夢のあるファンタジーです。皆さんの家には「おいしい」ありますか？【S】

600種類以上の仕事図鑑！

せっかくの長～い休み。たまには読書、ついでに将来のことについて少しだけマジメに考えてみる時間をとるのもいいかも。

今回、6年生のみんなにオススメしたいのは『**新・13歳のハローワーク**』(村上龍・著、幻冬舎)というちょっと変わった本です。タイトルのおとおり、13歳前後の子どもに向けて書かれた、世の中にある様々な仕事を紹介している「職業図鑑」のような本です。政治家、弁護士、絵本作家、助産師、お笑いタレント、大工、ひよこ鑑定士なんてものまで…その数、なんと600以上！

「〇〇が好きな人に向いている職業」とテーマ別に書かれているので、自分が興味のある分野から、気になる職業を辞書のように探しながら読んでもよし、1ページ目から順に「世の中って、こんなにいろいろな仕事でできているんだ」「へえ、こんな職業もあるんだ」と読み進めるもよし。特に、「まだ将来の夢なんて決まってないよ」という人に手に取ってほしい1冊です。【I】

洗濯(せんたく)は8つの仕事の組み合わせ!?

休校前は、苦手な「洗濯」について、家族に任せっきりでした。洗濯と一口に言っても、①洗濯するものを服の種類ごとに分けてネットに入れる、②洗濯機で洗濯する、③洗濯機から取り出してベランダまで運ぶ、④ハンガーにかける、⑤バランスよく干す、⑥乾いたら取り込む、⑦たたむ、⑧家族ごとに分ける…。

このように、たくさんの仕事の組み合わせで出来ています。個人的には、④が難しいんです。ピンチハンガーという、たくさん洗濯ばさみが付いているもの(右下のイラスト)に、靴下やタオル、小物類を吊るすんですが、バランスを考えないと左か右に傾いてしまいます。何回も失敗して、最近やっとコツをつかんできました。何ごとともくり返し、練習すると上達するし、楽しくなってくるものですね。休校明けも続けたいと思います。【S】



「アーチ干し」。左右に傾かず、乾きやすいらしいです。みんなも、試してみてください！

※写真は、学校に今年もやってきたツバメの「おうち時間」です。