

学校給食 おすすめレシピ



小学校3・4年生の量を基準にしています。家庭で作りやすい量で調理してください。

メープルトースト

岡谷市は、東京オリンピック・パラリンピックの開催に向け、カナダのホストタウンとして登録を受けています。

<材料4人分>

- ・厚切り(4〜5枚切り)食パン……4枚
- ・無塩バター(またはマーガリン)……20g
- ・グラニュー糖……20g(大さじ2弱)
- ・メープルシロップ……20g(大さじ1杯)



<作り方>

- ①バターは室温でやわらかくしておく。
- ②バター、グラニュー糖、メープルシロップを合わせ、よく混ぜる。
- ③②を食パンに塗り、トーストする。

とうもろこしごはん

7月〜9月頃まで、岡谷市の甘いとうもろこしが出回ります。

<材料4人分>

- ・ごはん……茶わん4杯分
- ・バター……2g(小さじ半分)
- ・生とうもろこし……1/2本
- ・しょうゆ……小さじ2杯
- ・塩……少々
- ・黒こしょう……少々
- ・パセリ……少々



<作り方>

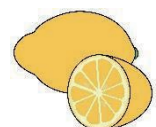
- ①とうもろこしは、実の部分を包丁でそぐように切る。パセリは、みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、バターを溶かし、とうもろこしをほぐしながら炒める。
- ③しょうゆ、塩、こしょうで味をつける。
- ④パセリを加え、サッと炒めたら火を止める。
- ⑤温かいごはん④を混ぜる。

レモンケーキ

豆腐を加えてしっとりモチモチ。

<材料 作りやすい量>

- ・ホットケーキミックス……150g
- ・絹ごし豆腐……130g
- ・卵……1個
- ・砂糖……30g(大さじ3杯強)
- ・サラダ油……30g(大さじ2杯強)
- ・はちみつ……70g(大さじ2杯強)
- ・レモン果汁……30cc(大さじ2杯)
- ・水……20〜50cc 豆腐の水分によって加減する
- ・マフィンカップ……8枚



<作り方>

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。マヨネーズくらいの固さになる。
- ②①へ卵、砂糖、サラダ油、はちみつ、レモン果汁を加え、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ③②へホットケーキミックスを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。水分が足りなければ水を足して、ホットケーキの種くらいの固さにする。
- ④マフィンカップに流し入れ、オーブン200℃で20分程度焼く。

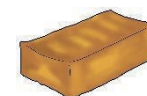
※給食室では大きな鉄板に流し入れて焼いてから切り分けています。家庭では焦げつかないフライパンでホットケーキのように焼いてもおいしいです。

厚揚げのチーズ焼き

厚揚げ(生揚げ)を洋風料理に。不足しがちな鉄分が補給できます。

<材料 4人分>

- ・厚揚げ……200g
- ・玉ねぎ……70g(1/2個)
- ・ピーマン……20g(1/2個)
- ・マヨネーズ……30g(大さじ2杯)
- ・こしょう……少々
- ・トマトケチャップ……6g(小さじ1杯)
- ・とろけるチーズ……30g



<作り方>

- ①厚揚げは2cmくらいの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ピーマンはせん切りにする。
- ②ボウルに玉ねぎ、ピーマンを入れ、マヨネーズ、こしょう、ケチャップを加えて全体に味をなじませる。
- ③耐熱容器に厚揚げを並べ、②のをせ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ④200℃のオーブンで15分程度焼く。

※家庭ではオーブントースターでOK。

ピーマンの春巻き

苦手なピーマンも春巻きにすれば食べられるかも…。

<材料 4人分>

- ・春巻きの皮……4枚
- ・ごま油……5g(小さじ1杯)
- ・豚 ひき肉……100g
- ・キャベツ……50g(1枚)
- ・ピーマン……60g(小さめ2個)
- ・しょうゆ……9g(小さじ1と1/2杯)
- ・砂糖……少々
- ・こしょう……少々
- ・片栗粉……3g(小さじ1杯)
- ・揚げ油……適量



<作り方>

- ①キャベツ、ピーマンはせん切りにする。
- ②片栗粉は小さじ2杯の水で溶いておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、ひき肉、キャベツ、ピーマンを炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、しょうゆ、砂糖、こしょうを加え、全体に混ぜる。
- ⑤水溶き片栗粉を加え、全体にとろみがついたら火を止める。
- ⑥⑤を春巻きの皮で包む。
- ⑦油で表面がカリッとしてきつね色になるまで揚げる。

※チンジャオロースの残りもので作ってもOKです。

キャベツのいそかあえ

油のコクと、のりの風味で塩分を減らせます。野菜を食べましょう。

<材料 4人分>

- ・キャベツ……200g
- ・ほうれんそう……50g
- ・にんじん……30g
- ・サラダ油……5g(小さじ1杯)
- ・しょうゆ……10g(小さじ2杯弱)
- ・砂糖……少々(ひとつまみ)
- ・きざみのり……適量



<作り方>

- ①キャベツは短冊切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ②油、しょうゆ、砂糖は合わせてよく混ぜておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツ、にんじんをゆで、水で冷ます。水分を絞る。
- ④ほうれん草もゆで、水で冷まして、水分を絞ったら、2cm長さに切る。
- ⑤ボウルにゆでた野菜を入れて、②の調味料を加え、全体に行き渡るように和える。
- ⑥きざみのりも全体に混ぜる。



知りたい給食レシピがありましたら、各学校の栄養士・栄養教諭に問い合わせください。

作成 岡谷市栄養士会 小井川小学校教諭 今井博美

挑戦！石ころの変身

チャレンジのテーマ

『石ころのかたちや色や模様の中に見つけた面白さをもっと表現しよう』

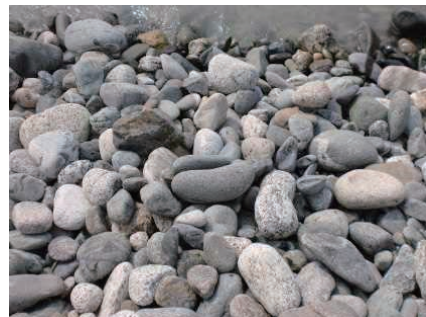
流れ



石ころを探しいく準備をする。
※運動靴（場所に依じて）
※虫対策（季節に依じて）



石ころを探しに行く。
（石ころがあればどこでもOK）



落ちている石ころを眺める。
『何かに見えてくる石ころはないかな』
『面白いかたちや色や模様の石ころはないかな』
『この石ころ何か気になるな』

目にとまった石ころを手にとって、
さらに、色々な角度から眺めたり、触った感触を味わったりする。

ピンときた石ころを持ち帰る。

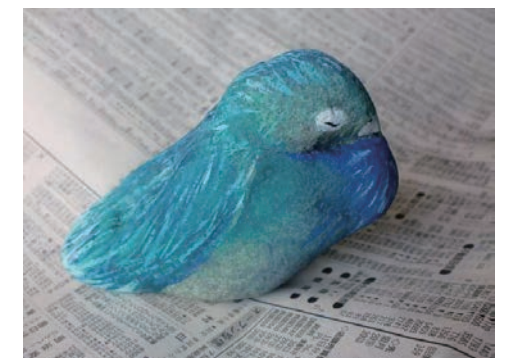


ぬれて変わる印象や手触りを味わいながら石ころを洗って乾かす。
※この辺りで、何に見えるか家族の誰かとの比べ合いが自然に生じます。それも充分に楽しめます。



石ころに色をつける。（水彩絵の具、ポスターカラー、マジックなどあるものでOK）

絵の具等を乾かす。
※絵の具等が乾いたら、水性ニス等を塗ると耐水性が出ます。が、色や質感の印象が変わりますので、それを見越して行ってください。

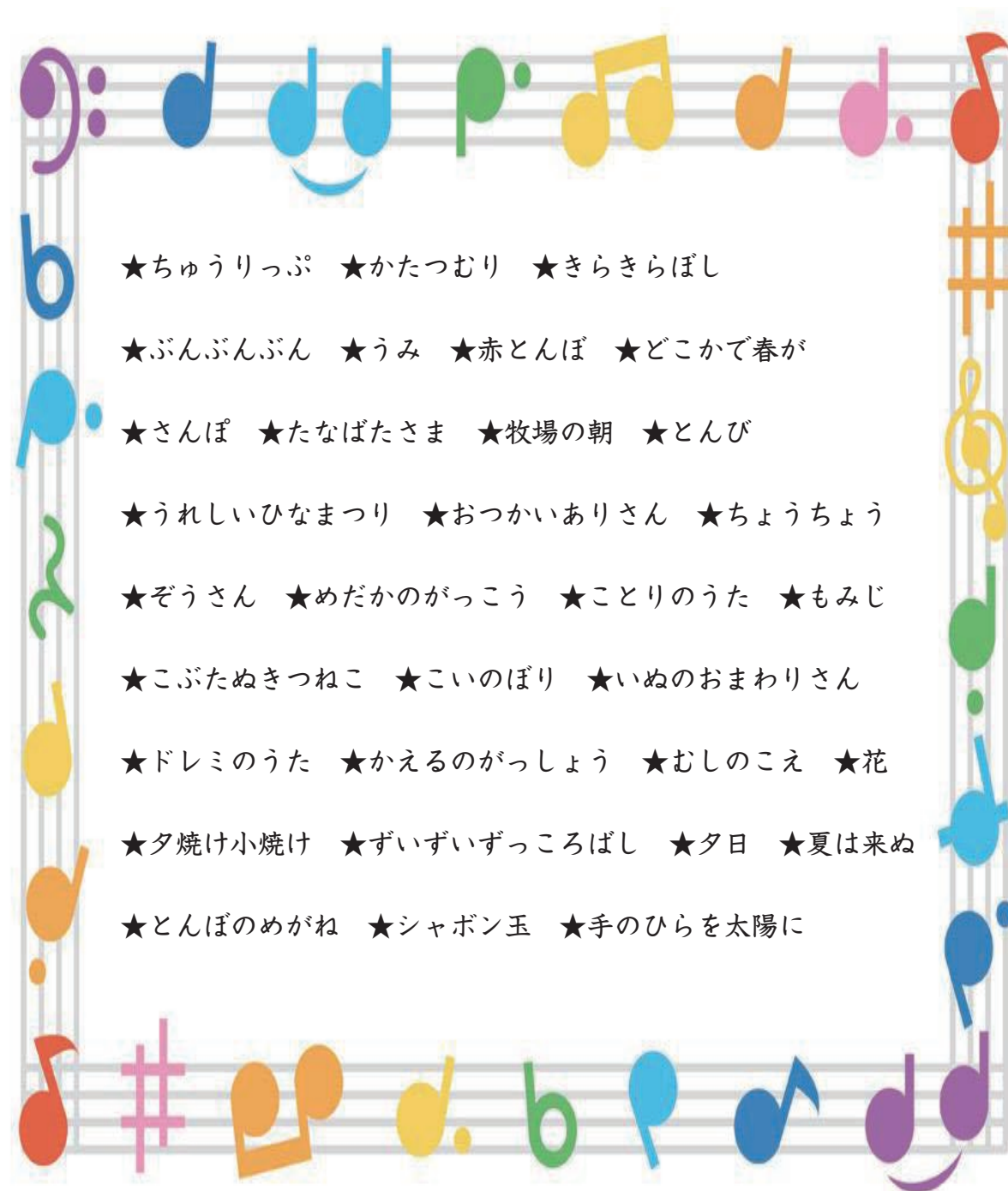


はい！できあがり！挑戦してみてね。

♪ 親子で歌を歌おう

教科書に載っている曲と一緒に歌いましょう。

小学生の教科書より



一緒に歌うアドバイス

- ◎ほめてあげよう！ 歌う意欲が出る。
- ◎聴いてあげよう！ 歌に自信を持つ
- ◎楽しそうな顔で歌おう！
- ◎「茶摘み」のような曲は、一緒に体を動かそう。
- ◎体を揺すって歌おう。
- ◎ハモってみよう。
輪唱「かえるの歌」2部合唱「もみじ」などチャレンジしてみよう。（ハモリの良さを感じよう。）
- ◎気持ちを明るく。家庭も明るく。コロナに負けるな！



作成 岡谷南部中学校 音楽科 小口恭明

ポスター—アイディアスケッチ編—

ポスターとは

ポスターとは、視覚的効果を生かして、強く印象づけたり、強く訴えかけたりしながら、何らかの情報を伝達するものです。皆さんも外へ出かけた時や学校にいた時などに見たことあると思います。

覚えているポスターはありますか？覚えているポスターは、強い印象があったから、覚えていたのではないかと思います。

ポスターの役割

ポスターの役割には、大きく分けて2つあります。

① **広告**：広く一般の人に伝えること。

② **啓発**：人が気づかずにいるところを教え示して、より高い認識・理解に導くこと。

広告は、分かりますね！文化祭があることを伝えたり、新しい商品をババーン！と紹介したり。広く一般の人に伝えることで、来てもらったり、買ってもらったりするわけです。

一方の、啓発はどうでしょう。分かりづらいでしょうか…？

例えば、「万引きはダメ！」と言ったり、自然を大切にしよう呼びかけたりするようなポスターを見たことはありますか？そうです！まさしくそのポスターが、「啓発」のポスターです！万引きが悪いことであることを伝えることで、犯罪をしないような道德心を養おう！というわけです。自然を大切にすることを呼びかけることで、暮らしやすい社会を形成する意識を育てます。すなわち、啓発のポスターは、見た人の意識を変え、社会や生活をよりよくすることを願って、作られるものなのです。

ポスターを構成する要素

ポスターは、テーマをもって制作されます。何を伝えたいのか。何を知ってもらいたいのか。まずは、テーマを決めることになります。

「テーマが決まったら、ポスターができる！」

いえいえ。まだ早いです。テーマをより良く伝わるように次の要素を考えなければなりません。

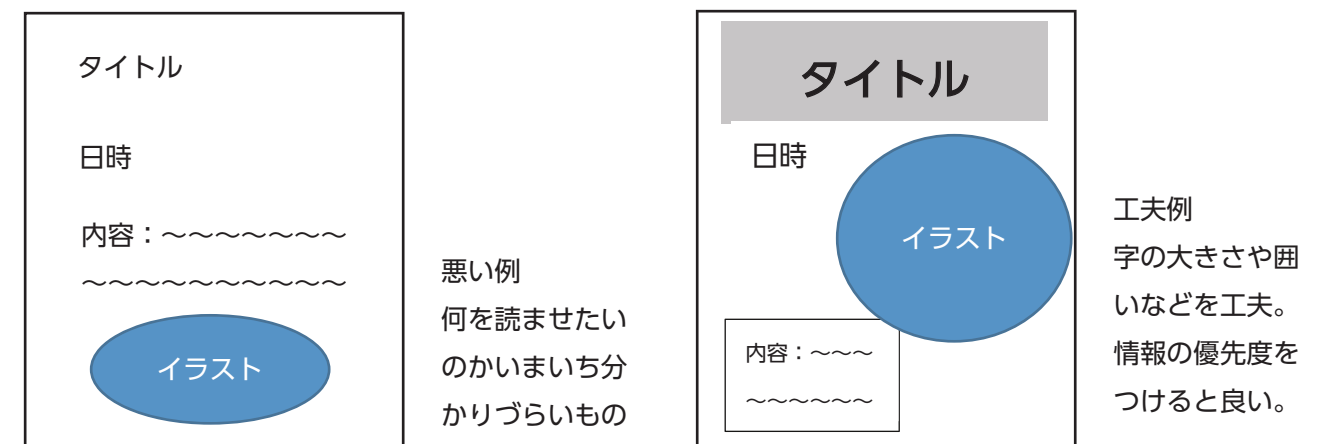
① **図・イラスト・写真**：ビジュアルは大事です。

② **キャッチコピー**：短い文で分かりやすく。

①は、当然大事です。それだけで何か分かる、または分からせないことで惹きつける。見た目の印象は大事です。惹きつけることに成功したら、すかさずキャッチコピーでロックオン。名キャッチコピーは、それだけで印象が深く決まります。

「これでポスターの完成だな」

あともう少しです。図・イラスト・写真とキャッチコピーをどのように配置するのか。レイアウトを決めなければなりません。ここが重要です。どれほど優秀で、味わい深い図・イラスト・写真やキャッチコピーができて、レイアウト次第でくずれてしまいます。互いにジャマし合ってしまう恐れがあるのです。



レイアウトが決まれば、後は配色やキャッチコピーなどのフォントなどを決めながら制作ができます。このような要素を考えてポスターは制作されます。

作成者：岡谷南部中学校 丸山大星



チャレンジのテーマ：「誰かと同じじゃつまらない」

芸術には評価はあっても算数のように明確な答えはありません。

思い描いた通りに進まなくてもその過程も芸術です。

「間違い」はないのだから、思い切って、いつも使っている「メーター」のアクセルは全開で、芸術を爆発させましょう！

もし迷ったら自分にとって「面白いか」「そうではないか」で判断してみましょう。

コラージュとは？

Collage＝フランス語 → 「糊付け」

セルフポートレートとは？

self-portrait＝英語 → 「自画像」

用意するもの

- ・台紙：色・大きさ 自由
- ・自分の顔写真・絵など：全身でも上半身でも
- ・貼りつける素材：雑誌 新聞 写真 包み紙 なんでもOK
足りないものはデジカメで撮って印刷してもOK
台紙に絵を描いてもOK 鉛筆 クレヨン 絵具等

- ・素材を貼り付けるための接着剤：のり・ボンド等
- ・作品を収める額縁：額縁に入れると作品感が格段に上がります

ヒント：切ってしまうので大事な写真・絵はNG コピーを用意しよう
自分の写真・絵は大きいほうが制作しやすい



①どんな作品に仕上げたいのか想像しよう

ヒント1：コラージュや自画像にピンとこない場合は？ ネットで検索すると色々な作品が出てきます 刺激にはなりませんが参考程度にインスピレーションが湧いてくるかも

ヒント2：コンセプトを決めてみても面白い 好きなものだけ・嫌いなものだけ・雑誌一冊だけ モノクロだけ・植物だけ 自分の顔パーツだけ など

②台紙、素材 を揃えよう 作りたい作品を思い描いて材料を集めましょう

ヒント：素材は多いほうが作品の幅が広がる

②台紙に顔写真を置いてみよう 場所・大きさすべて自由

③顔写真や背景を素材で飾っていこう 素材を切って貼る 素材を重ねる 写真に絵を加える 破いてみるなど

ヒント：写真・絵の輪郭は変えずに素材を輪郭に合わせて切って貼る

輪郭に切って素材を多く用意してすぐに貼らずに重ねてみる

④台紙に張り付けていこう 全てのパーツが決まったら台紙に張っていきましょう 額の縁が当たらないよう余白に注意

⑤額に入れて飾ろう 完成したコラージュを額に入れて飾ってみましょう

応用編：色々な構成で楽しんでみよう 家族の写真を一人ずつ用意して集合写真をつくってみる

ペットの写真でコラージュしてみる 一年間の思い出を一つの作品にまとめる



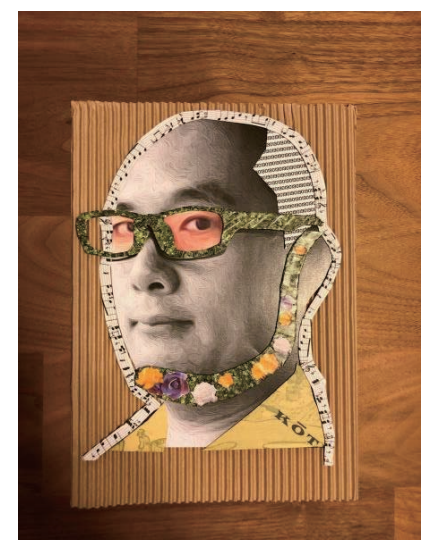
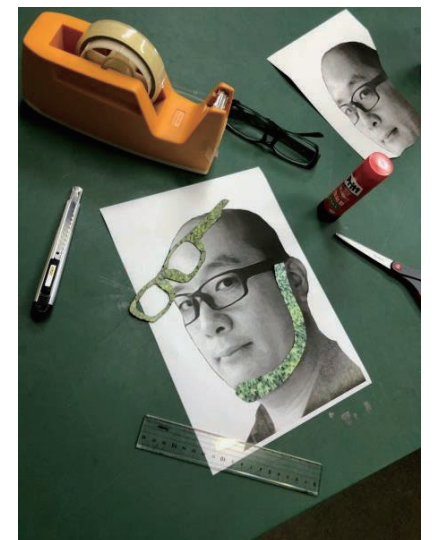
この記事を書いたのは

岡谷市PTA連合会長 高橋 功

20年以上前に芸大で「キュレーター」の勉強をしていました。当時も今も人と「かぶる」のは大嫌い。

★キュレーターとは？

展覧会等の企画を担当する仕事です。



yogaで心もからだもリフレッシュ!

突然ですが、皆さんストレスたまっていますか？

外に遊びにも行けず、お友達とも遊べず、お家にいることが多くてイライラしたり、眠れなかったり急に悲しくなったり、つめを噛み始めたり……。繊細なこどもの心とからだは大人以上に日常のストレスに影響を受けているのです。

こどもがストレスをため込まないようにするために、毎日習慣づけたいのが『深い呼吸』です。そのためにオススメしたいのが『yoga』です。お家の方と一緒にすることで安心して行え、こどもの心がより落ち着いてきますよ。上手にできなくても良いのです。自分が気持ちいいなと思うところでその心地よさを感じてみましょう。『からだの調子が今までとちがうなあ』と感じるのはストレスサインの1つとされています。



こどもがyogaをするメリット

(1) 身体バランスや柔軟性が身につく

体のバランスや柔軟性を身につけることによって、日常生活で転んでしまったり、遊具から落ちてしまったり体の左右のバランスが整うのでスポーツを頑張っている人もトレーニングの一つに取り入れてみてください。しても、骨折やケガのリスクが低くなります。強く柔軟性のある体を作るためにyogaを行いましょう。

(2) 深い呼吸によって落ち着きを取り戻し、集中力が身につく

心理カウンセラーによると、ショックを受けたり動揺したりした時などに深い呼吸を何回か繰り返すだけでこどもも大人も落ち着きを取り戻し、スッキリした気分になるそうです。★こどもを叱る前にも深呼吸を数回行って気持ちを落ち着けると、怒りの感情も穏やかになります。呼吸をコントロールする事で『感情のコントロール』ができるのです。

それでは、こどもにおすすめ（もちろん大人も）yogaのポーズをご紹介します。

1.星のポーズ（ターラー・アーサナ）

- ①足を適当な大きさに開き、つま先立ちになる。
- ②両手の指を開きながら気持ちよく上げていく。

Point のびのびと気持ちよく全身を伸ばしましょう！
キラキラ輝くお星さまをイメージして。魂から光り輝いてきます。



ほし
星のポーズ

2.樹のポーズ（ヴリクシャ・アーサナ）

- ①左足を右ももの上におき（ももの内側に足の裏をくっつけてもよい）息を吐きながら合掌。
 - ②息を吸いながら手を大空高く上げていきます。自然に呼吸します。反対の足も行います。
- バランスが上手に取れない場合は、両足をそろえて立ち、徐々に片足を高く引き上げてみましょう。

Point 足が大地に根を張っているようなイメージで行いましょう。
バランス力や体幹力がアップして、転びにくくなります。集中力も身につきます。



き
樹のポーズ

3.大きなコブラのポーズ（ブジャンガ・アーサナ）

- ①うつ伏せになり、両手を体の横につき、足は腰幅に開きます。
- ②両足をしっかり伸ばして、息を吸いながらおへそが軽く浮くくらいまで上体を起こす。顔はできるだけ上を向いてみましょう。
- ③息を吐きながらもとに戻る。

Point ストレス解消にとっても効果的なポーズです。目線を上げ、胸を開くことで前向きな思考へ変わります。
気持ち良く胸を開いてたくさん息を吸いましょう。



おお
大きなこぶらのポーズ

4.しかばねのポーズ（シャヴァ・アーサナ）

- ①仰向けに寝て、だらりと全身の力を抜きます。
- ②あごを少し引き、口元、目元を緩めていきます。少し微笑むように。
- ③さらに足先から力が抜けて、体が床に沈んでいくような感じがします。
- ④呼吸に意識を向けて、吐いたり吸ったり繰り返します。

Point まるで死んでいる人みたいに全身の力を抜いてみましょう。
yogaの最後に行うとっても大切なポーズ。最高のリラックスを味わいましょう。寝る前におススメ！



しかばねのポーズ

ここから、ちょっとだけ上級者向け。中学生の皆さん、トライしてみよう！

5.らくだのポーズ（ウシュトラ・アーサナ）

- ①ひざ立ちになり両手でおしりを前へ押し出しながらゆっくり上体をそらしていきます。
- ②余裕があれば、手はそれぞれのかかとをつかみます。
- ③呼吸を何回か繰り返し、ゆっくり戻ります。

Point 大人は絶対無理しない！（'▽'）
胸を開くことで呼吸がしやすくなり、たくさんの酸素を体に取り入れることができます。



らくだのポーズ

6.足を上げて背中を伸ばすポーズ

- ①床に座り、両膝を体に引き寄せ、両手で足首をつかみます。
- ②静かに両ひざを伸ばし、バランスをとる。静止して呼吸を繰り返す。

Point 背中をまっすぐに保つ。バランス力と体幹の強化。
個人的に、できたら格好いいポーズの一つだと思います。



あし あ せなか の
足を上げて背中を伸ばすポーズ

7.カラスのポーズ 変形ver（カーカ・アーサナ）

- ①両手を床について（ひざの前くらい）つま先を立て、ひざを上げて、ひじをゆるめます。
- ②ひじの上に両ひざをのせて、前に乗り出します。すると足は自然と宙に浮く。
- ③正面を見てポーズをキープ。

Point 絶対にけり上げない。力で持ち上げるのではなく、バランスを意識。
自然と体が浮き上がる不思議な感覚を感じてみてください。



カラスのポーズ

出典 荻山貴美子・編著『最新ヨーガを始める人のために』
田原豊道 伊藤武・共著『絵でわかるヨーガまんだら入門』

いかがでしたか？ yogaを行うと『心地よい疲れ』や『さわやかな幸福感』を感じられると思います。つらいとこまで頑張らなくて良いのです。何回やらなくてはいけない、ということはありません。ゆったりと、深い呼吸をしながら好きなだけやってみましょう。自分のからだを感じながら行うことで心が落ち着いてきます。そんなyogaをぜひお家で続けてみてください。

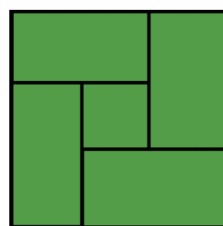
この記事を書いたのは 岡谷市PTA連合 副会長・子育て委員会 高橋 愛
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 日本エアロビック連盟エアロビック指導員・ラジオ体操指導員・ピラティスインストラクター他で、
ハタyoga指導のほかロコモティブシンドローム予防体操指導・幼児の運動遊び指導など行っています。
★地域に根差した活動をしています。からだを動かしたくなったら声をかけてくださいね。

畳を知ってみよう！

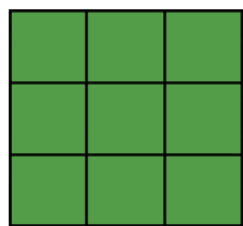
お家やおじいさん、おばあさんの家にある畳はどんな物かな？
家の作りや間取り・形などで畳の大きさも変わってきます。
家にいる時間が多くなっているこの機会に！おうち時間で畳に触れて！
発見してみませんか？



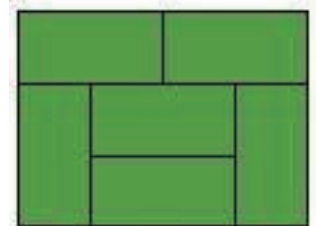
・畳の敷き方を見てみよう！



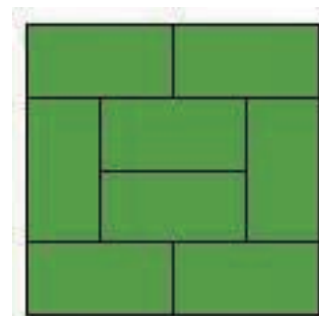
4 畳半



4 畳半



6 畳



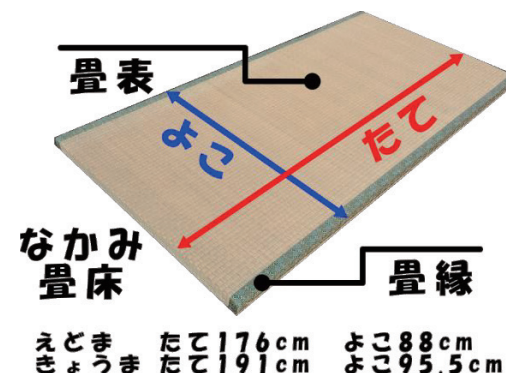
8 畳

お家の畳はどんな風に敷いてあるかな？
畳にふち【縁】が付いている物やふち【縁】の無い物があります。【縁⇒へりと読みます。】
これ以外にも違った敷き方で敷いてある場合もあります。

・畳の目の数を数えてみよう！

江戸間→縦『5尺8寸』横『2尺9寸』 畳の目58目
京間 →縦『6尺3寸』横『3尺1寸5分』 畳の目63目

👉これが基本となる数字！
この数字よりも 少ない？



畳屋さんで部屋のサイズを測る時には、尺貫法を使います。
それで畳の寸法を表す時には、何尺何寸とサイズを表す。
関東（江戸間）と関西（京間）で15cmほどの大きさの違いがあります。
中には、特殊な畳で64目のお茶室の畳、縁の付いていない畳もあり目積（めせき）表と言うものもあります。
目積表は、写真のひと目の半分位の幅です。

・畳表の種類を見てみよう！



イグサ →天然の草、日焼けで色に変化する。天然素材の畳表。
和紙 →和紙を素材にした畳表。
ビニール系 →ポリプロピレンと天然無機材料をベースにした畳表。

イグサ・最初緑色で徐々に日焼けをして茶色に変化していきます。
和紙、ビニール系ともにくすんではきますが色の変化はしないです。
和紙、ビニール系には緑以外にも沢山の色のバリエーションがあります。
これを踏まえて！お家に敷いてある畳の素材を確かめてみよう。
どんな素材の畳が敷いてあるかな？

・畳のなぞなぞ！重さや手入れ！

Q 1,昔ながらのわらを使って作られている畳床の重さは？

- ① 約 1 0 kg～1 5 kg
- ② 約 3 0 kg～3 5 kg
- ③ 約 4 0 kg～4 5 kg

Q 2,近年よく使われている畳（スタイロ畳）の重さは？

- ① 約 1 0 kg～2 5 kg
- ② 約 3 0 kg～4 5 kg
- ③ 約 3 5 kg～5 0 kg

お家に敷いてある畳で確かめる事は・・・出来ませんが。
畳を運ぶ作業は、意外と重労働なのです。



Q 3,畳の清掃方法で、ほうきで掃除する場合、
いつもは使った後捨てられてしまう物を使うと効果的です。为什么呢？

- ① お茶のカス
- ② コーヒーのカス
- ③ 酒粕

★この答えは、こちらのQRコードから
自社 Facebook ページにて掲載してあります。

製作者
小井川小学校選出 岡谷市PTA連合会副会長 子育て副委員長
武居 政典（四代目 畳職人）

- ・京都畳技術専門学院卒
 - ・2019 おみやげグランプリ入賞
 - ・岡谷市ものづくりフェアなどでミニ畳の講師なども！
- ☆畳の事で気になる事があれば！声かけて下さい。



親子で作る マスク&エコバッグ

チャレンジテーマ
100均・リメイク・かんたん!

口周りゆったりめの立体マスク

作成目安時間 20分～40分程度

布マスクのメリット

肌荒れしにくい、メガネが曇りにくい、肌に接触する面を優しい生地で作れば、心地良い！
ジャストフィットサイズで作れる、好みの生地で作れる。

全工程に於いてミシンで縫い合わせても、手縫いで縫い合わせても、どちらでも作れます。

用意するもの

▶表用生地、裏用生地それぞれ1枚ずつ、
大 (36×18cm)、中 (34×17cm)、小 (30×15cm)

表布にはリネン、綿ボリ、しじら、綿麻、オックスなど張りのある生地だと、出来上がりも美しく型崩れもしにくい。縫う過程で扱いやすい。肌に当たる面にはダブルガーゼ、コットンニット、手ぬぐい生地、晒など、肌に優しいものがお勧め。いずれも洗濯時の縮みを防ぐため、あらかじめ水通しをしてアイロンをかけておく。

アドバイス

マスク用ゴムや手芸ゴムでなくてもヘアゴムを代用しても。Tシャツ、ストッキング、靴下等のニット生地を横幅1cm程度の紐状に切ったものでも。ニット生地は切りっぱなしで縫わなくても端が丸まってほじけないため、作るのはすごく簡単で、長時間使用していても耳が痛くなりません。表生地や裏生地も新品を買わなくても良いんです。子どものお気に入りだったけれどサイズアウトしたTシャツなどを利用するのもおススメ。



Tシャツの胸プリントロゴを活かして裁断し、リメイクした作品がこちら！とてもカッコいい♡♡

▶ゴム 目安の長さ

大人サイズで 30～35cm 程度を 2本
子供サイズで 25～30cm 程度を 2本

ゴムは平たいものだと耳が痛くなりやすい。

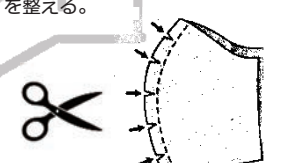
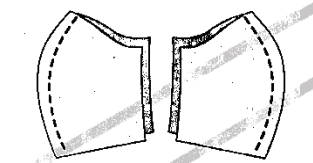
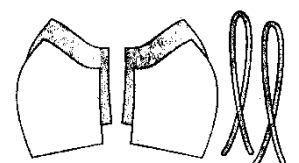
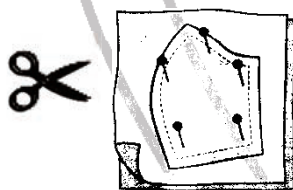
作り方

1 中表に表生地を重ね、型紙をのせて裁断する。もう1組、裏生地も同様に裁断する。

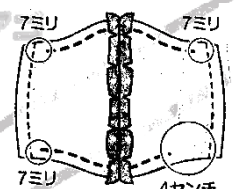
2 左右のパーツそれぞれ2枚、計4枚ができる。ゴムも2本用意する。

3 表生地・裏生地それぞれの、左右のパーツの中心側を縫い合わせる。

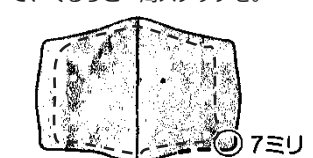
4 縫い合わせたカーブがなじむよう縫い代に切り込みを入れる。縫い代を左右に開き、アイロンをかけ形を整える。



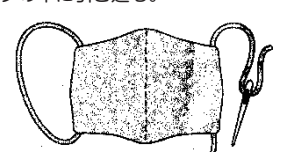
5 表生地と裏生地を中表に合わせて、両端を縫い合わせる。ゴムの入れ口（両端7ミリ）を残して上部を縫い合わせる。下部は片側はゴムの入れ口（7ミリ～1センチ）、もう一方は返し口（約4センチ）を残して縫い合わせる。



6 返し口から表に返し、形を整える。左右のゴム通し部を避けて、ぐるりと一周ステッチを。

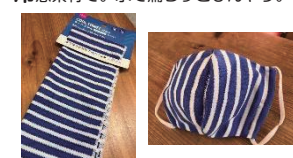


7 両脇にゴムを通す。ゴムの長さを調整して結び、結び目はマスクの中に引き込む。



アイデア

冷感素材で。水で濡らすとひんやり。



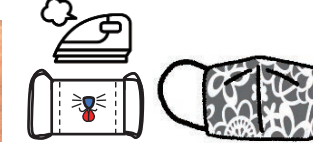
100均で手に入るクールタオル

見た目で遊ぶ



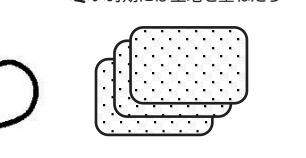
『鬼滅の刃』風！
ブリーフ型マスク

転写ステッカーで鼻をつけてみたり



レース生地を重ねるとガーリーで可愛い

寒い時期には生地を重ねたり



使う布地を冬素材にするのもよいですね。

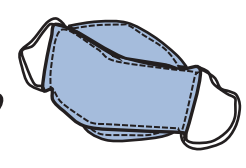
機能にこだわったもの



フィルターポケット式

DIY マスク「HK Mask」
なんと手作りマスクでありながらフィルター次第で、医療用マスク「N95 マスク」に近い機能性を発揮できるそう。
発案者の鄭士山（クウォン・シーサン）化学博士が型紙を無料公開しており、誰でもダウンロードが可能でマスクの自作ができます。
フィルターを挟んで使う布マスクで、耳に掛けるゴムだけでなく、更に頭の後ろで結ぶテープ紐が通してあるのが特徴。これが密閉性を高め、顔とマスクに隙間ができないようにフィットさせる役割をしています。

公開されている型紙 URL：
https://drive.google.com/drive/folders/1MVJY4mwtFCFEMFlf3zx3yg_dJpbD4pNG



上下にマチのついているマスク。
直線縫いで作れます。
折り上げ立体マスクとか、箱型マスクと呼ばれています。

エコバッグ あづま袋作り

作成目安時間 ミシンの場合10分程 手縫いの場合30分程度

なんと縫い合わせる工程は、まっすぐたった2回だけ!!

用意するもの

▶手ぬぐい

※ぬいしろの始末がされていない手ぬぐいは、先にぬいしろの始末が必要です。

▶裁縫道具

(針・糸・まち針又は洗濯ばさみ、クリップ)

▶チャコペン又は鉛筆

▶糸切りはさみ

▶アイロン(必要な方)

▶アレンジする方

(ボタン・ヘアゴム・スナップ・マジックテープなど)

作り方

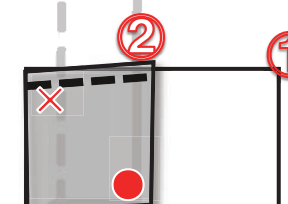
1 手ぬぐいを表向きに置きます。そして、広げます。



2 三つ折りにします。この時、チャコペンで印を付けます。または、アイロンでしっかり折り目を付けます。



3 片側を開いて縫う。点線の部分を縫います。
※手縫いの方は本返し縫い又は半返し縫いで縫うと強度が増します。



4 縫い終わったら、縫ってない方の生地を●印の角を×印へ重ねるようにペラっとめくりまわす。余計な部分を縫い付けないためです。



5 さらにもう一カ所縫います。右側の布を重ね合わせ、イラストのようにしたら、下の点線部分を縫います。



6 縫い終わったら、最後は元に戻ってひっくり返すだけ！



7 ひっくり返すとイラストのようになります。これで完成です！



おまけマチの作り方

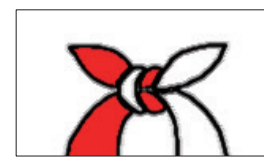
作り方6のところ、イラストの点線の部分を縫います。大きめに縫うとマチが大きく、小さめに縫うと小さなマチになります。お弁当袋にもなります。



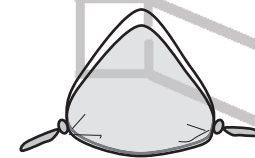
出来上がり!!!

風呂敷が1枚あればその場でエコバッグに!!

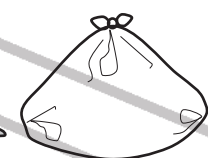
折り畳んでバッグに入れておく、マイカーに置いておく、これで急な買い物にもサッと使うことができますね。



真結びの結び方



中表にして三角に折り
両端をひとつ結び



表に返して上の端を
真結びにすればバック型に

片側にぐらさせる



すいが包み



この記事を書いたのは 岡谷市子育て委員会

マスク作成：原あけみ(上の原小) 小口美咲(南部中) 伊坂亮子(東部中)
エコバッグ作成：赤津亜希(小井川小) 茅野智美(西部中) 大塚春江(北部中)

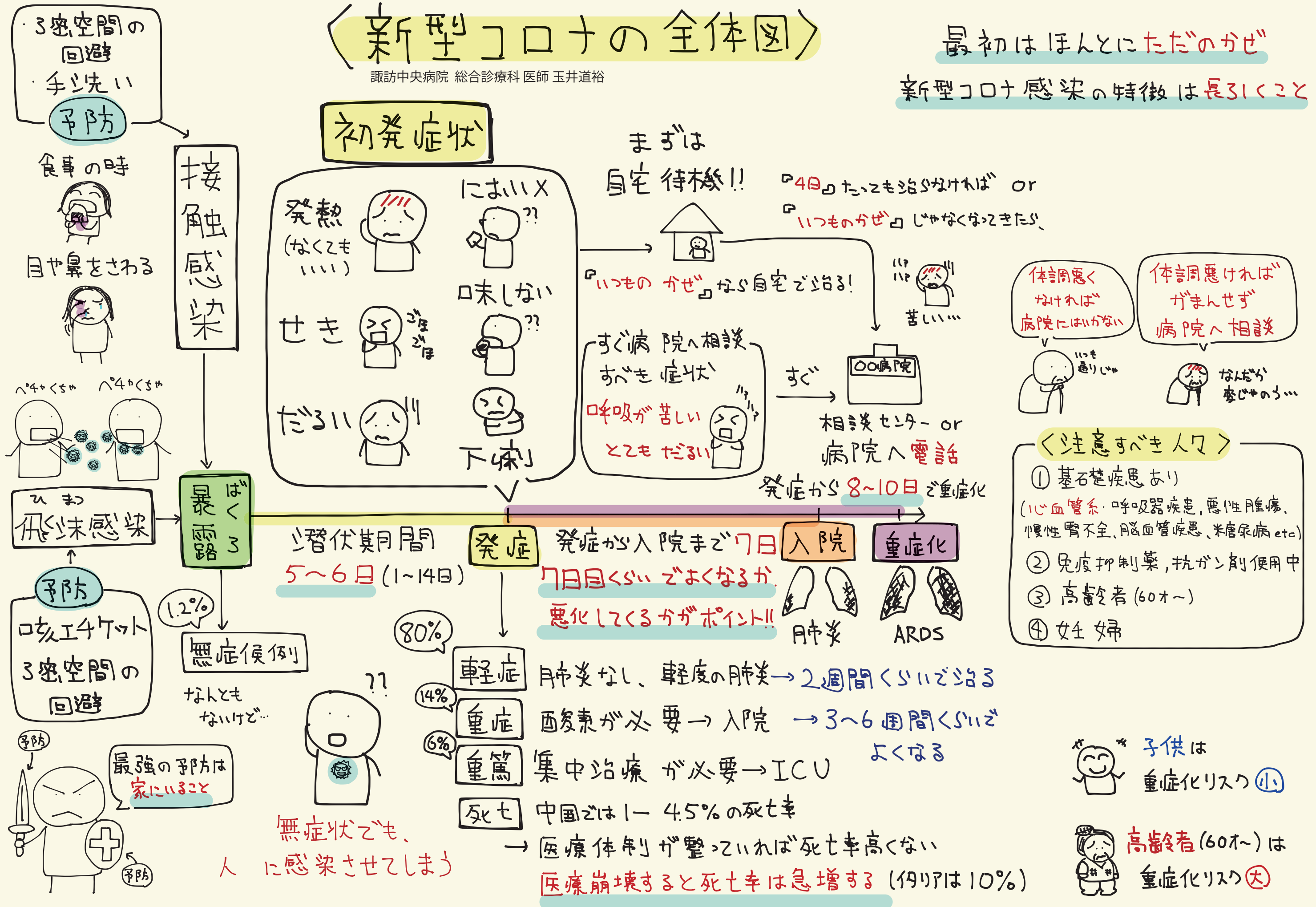
親子で楽しく作って頂けたら嬉しいです。

＜新型コロナの全体図＞

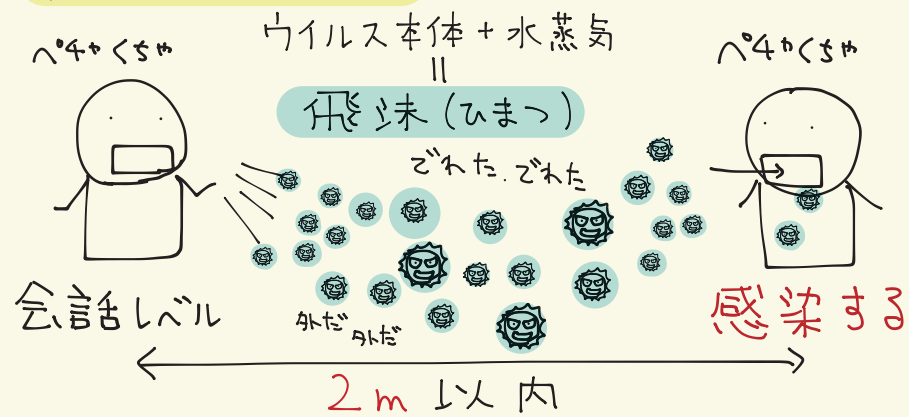
諏訪中央病院 総合診療科 医師 玉井道裕

最初はほんとにただ「のかぜ」

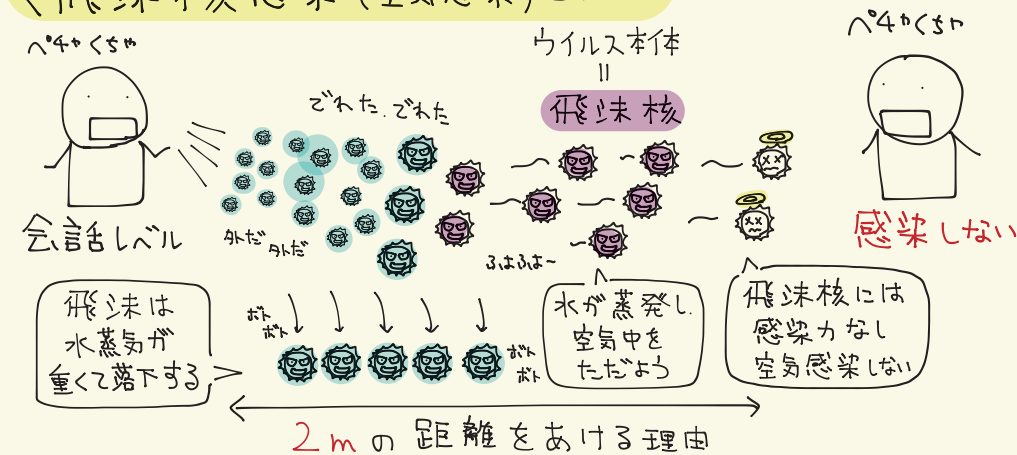
新型コロナ感染の特徴は長らくこと



＜飛沫感染とは＞



＜飛沫核感染 (空気感染)とは＞



＜予防法＞

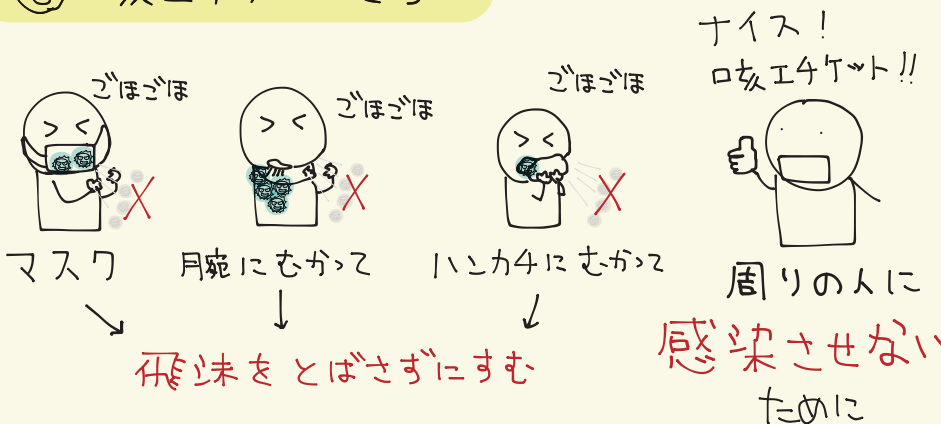
① 室内の空間をさける (3密空間の回避)

② 換気をこまめにする

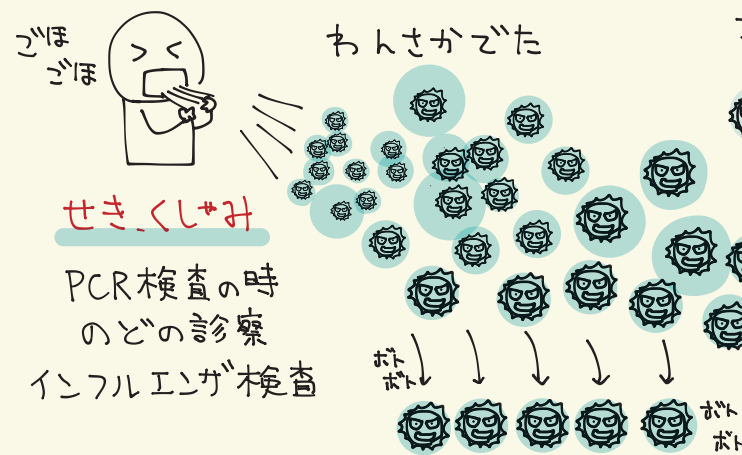
目安: 1時間に最低6回
(実際: こまめなだけ、こまめに)



③ ロケエチケットをする

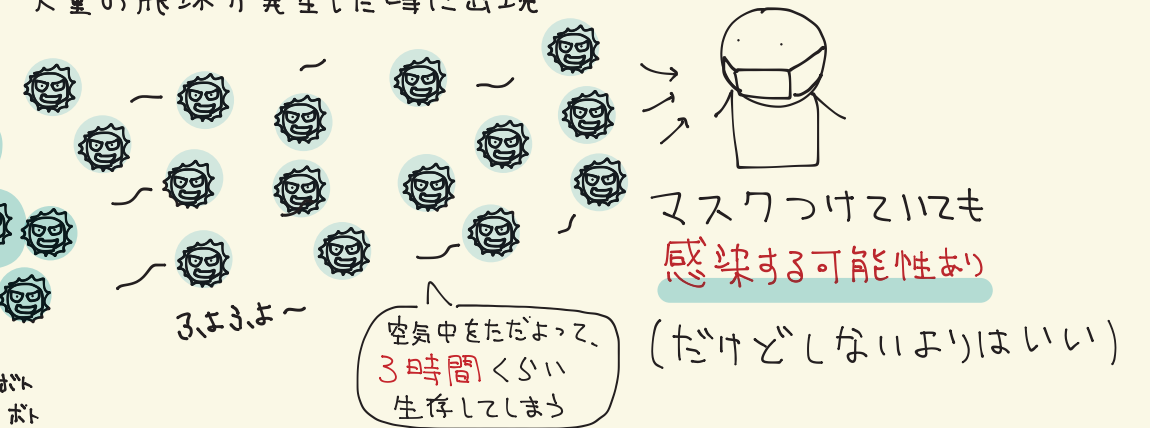


＜エアロゾル感染とは＞

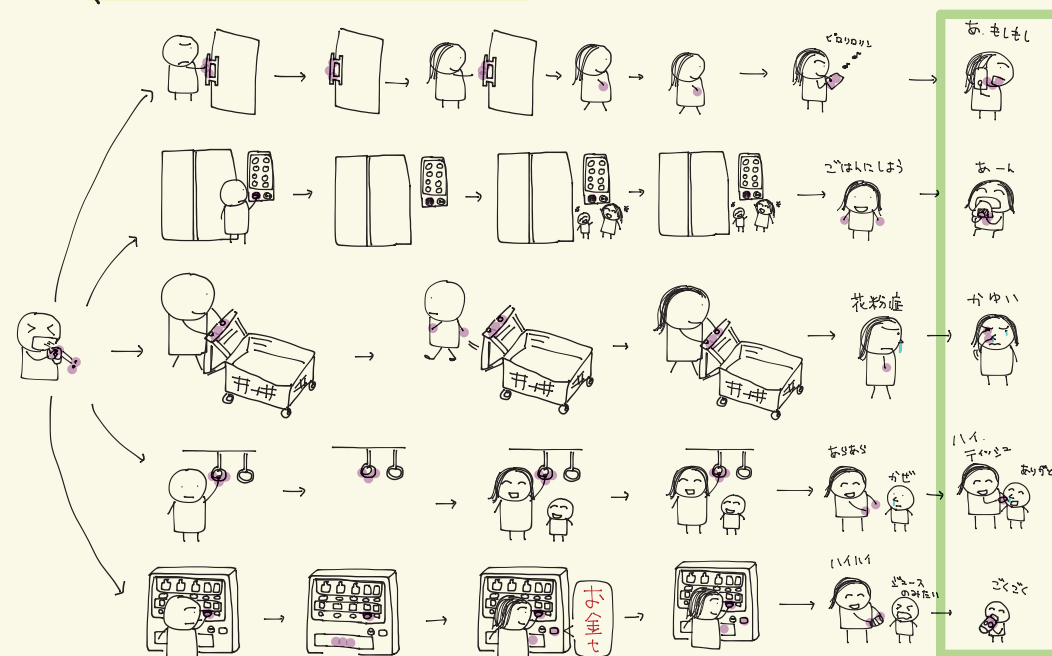


エアロゾル (飛沫と飛沫核の中間)

大量の飛沫が発生した時に出現

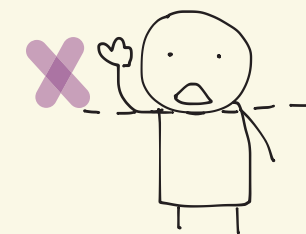


＜接触感染とは＞



家の外では
顔周りをさわらない

肩より上に
手をもていかない
ようにする



＜手洗い・アルコール消毒の力＞

少なくとも
20秒石けん使って



令和二年度岡谷市PTA連合会



岡谷市ホームページより本書のPDFをご覧になれます。