

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。

キムタクごはん

学校給食の定番人気メニュー。ベーコンを豚肉に変えたり刻んだニラを加えたりするなどアレンジも楽しんで！

【材料】4人分

ごはん	お茶碗 4 杯分
白菜キムチ	50g
つぼ漬け	25g
ベーコン	25g
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
白いりゴマ	お好みで

【作り方】

- ① キムチは混ぜやすいようにざっくり切っておく
- ② ベーコン(スライス)は1cm幅に切る
- ③ フライパンに油を熱してベーコンを炒め、香りが出てきたらキムチ、つぼ漬けを入れて炒め合わせ、仕上げにしょうゆ、ゴマを加える
- ④ 温かいごはんとは混ぜる

じゃがたこやき

じゃがいもは、げんこつくらいのサイズを1日1個食べたい食品でもあります。コロッケを作るよりも手軽なので、親子で丸める作業を楽しみましょう！

【材料】4人分

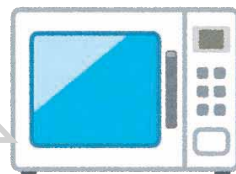
じゃが芋	200g
ゆでだこ	50g
ベーコン	20g
紅しょうが	少々
たまご	1個
① 薄力粉	大さじ1
② 片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
③ 中濃ソース	小さじ2
④ ウスターソース	小さじ2
⑤ さとう	小さじ1
青のり	少々
かつお節	お好みで

【作り方】

- ① ジャガ芋は適当な大きさに切ってゆで、つぶす
- ② タコは2cm程度のぶつ切りにして水気をよくふき取る
- ③ ベーコンと紅しょうがは、粗めのみじん切りにする
- ④ ①～③と卵を混ぜ合わせ、ひと口大に丸める
- ⑤ ④を合わせて水少々を加え、固めの衣を作る
- ⑥ 丸めた具を⑤にくぐらせ、180℃に熱した油で揚げる
- ⑦ ⑥をひと煮立ちさせて⑥にかけ、仕上げに青のりとかつお節を振りかける

具の温度が高いまま揚げると爆発しやすいので冷ましてから！

じゃが芋をゆでるのに電子レンジのゆで野菜機能を使うと手軽ですね



チーズケーキ

温かいままでも、冷やしてもおいしく食べられます。ビスケットを下に敷いてから生地を流し込むと、より本格的になりますよ。

【材料】4人分

クリームチーズ	100g
砂糖(上白糖)	大さじ3
たまご	小1個
生クリーム	100g
レモン果汁	大さじ1と1/2
薄力粉	大さじ1
マフィン用耐熱紙カップ	4 枚

【作り方】

- ① クリームチーズは湯せんで温めて滑らかなクリーム状にする
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜ、なじんだら卵を入れて更に混ぜる
- ③ ②に生クリーム、レモン果汁を加えて混ぜ、最後に薄力粉をふるいながら入れて、ざっくりと混ぜ、カップに流し入れる
- ④ 210度のオーブンで16分程度焼く

おあげぎょうざ

餃子を包むのは難しいお子さんでも、油揚げの中に具を詰めるならできそうですね。中身の具材や味付けは自由にアレンジしましょう。

【材料】4人分

油揚げ(寿司揚げ)	4枚
豚ひき肉	80g
キャベツ	大1枚
ニラ	2本
みそ	小さじ2
さとう	小さじ1.5
ごま油	小さじ1
たまご	1個
こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツとニラはみじん切りにして、ひき肉・調味料と混ぜてよくこねる
- ② 油揚げの短い辺に切り込みを入れ、等分した①を詰める
- ③ 厚みが1cm程度になるように平らにし、入れ口を折り返す
- ④ 220℃程度のオーブンで15分程度焼く

新鮮な油揚げなら油抜きをしなくてもそのままフライパンに並べて焼けばOK！油をひかなくてもパリッと仕上がります。



レタスと卵のスープ

レタスと卵は相性抜群！サラダとは違ったレタスの食感を楽しみましょう。春雨を加えたり、ご飯を加えて雑炊にすると、夜食にもピッタリですよ。

【材料】4人分

鶏もも肉(皮なし)	80g
にんじん	20g
えのきたけ	60g
豆腐	120g
長ねぎ	3cm程度
鶏ガラだし	適量
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
たまご	2 個
レタス	100g

【作り方】

- ① 鶏肉はこま切れ、にんじんは細切り、えのきたけは軸をとってから1/2の長さに、長ねぎは斜め薄切り、豆腐は1cmくらいの角切りにし、レタスは手でちぎる
- ② 鍋に水を入れ、にんじんとえのきだけを煮て火が通ったら鶏肉を入れて、アクをしっかり取る
- ③ だし、塩、こしょう、薄口しょうゆで味付けをして、豆腐とねぎを加える
- ④ 倍量の水で溶いた片栗粉を入れて軽くとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れて、仕上げにレタスを加える

大学芋

さつまいもだけでなく、それぞれ素揚げしたじゃがいもやかぼちゃ、里芋などでもおいしくできます！

【材料】4人分

さつまいも	1 本
揚げ油	適量
① 上白糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
② みりん	小さじ1
水あめ	小さじ1
③ 水	大さじ1
黒いりゴマ	適量

【作り方】

- ① さつまいもはひと口サイズの乱切りにする
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、鍋を揺らしながらとろみが出るまで煮詰める
- ③ さつまいもを160℃程度の油でゆつくりと揚げ、火が通ったら180℃くらいまで温度を上げて、断面がカリッとするまで揚げる
- ④ 揚げたさつまいもを②と絡め、仕上げにゴマをふる

水あめの代わりに
はちみつを使うとコクが出ます
蜜が固いようならお湯を足しましょう！
あめ状に固まりそうな時は、
クッキングシートにのせると
よいでしょう



知りたいレシピは
お気軽に各校の
栄養士・栄養教諭に
お問い合わせ下さい

岡谷市学校栄養士会
岡谷東部中学校
大槻昌美

バスボムを作ろう

用意する物：

- ・重曹 ・クエン酸 ・はかり（なしでも可） ・ビニール手袋 ・ボール ・スプーン
 - ・着色する物（食紅 なしでも可） ・型を取る物（ガチャガチャのケースやクッキーの型など）
- ※重曹とクエン酸は薬局で売っています。ネットでも買えます。
※はかり、ボール、食紅、型などは全て100均で買えます。

作り方 ステップ① バスボムの素をつくる

これがバスボムの基本。重曹2、クエン酸1の割合でまぜます。

バスボム4つ分で重曹60g、クエン酸30g、水0.5mlで作れます。

重曹60g、クエン酸30gをはかりではかり、ボールに入れてよく混ぜ

る。混ぜる時には必ずビニール手袋をしてください。はかりがなくても大体2：1になれば大丈夫。



ステップ② 水を入れてバスボムの素をかためる

ボールに水をスプーン1杯ほど入れてシュワシュワ

し始めるので、手のひらですばやく全体を混ぜる。



ステップ③ 好きな型でかためる

ガチャガチャのケースに入れて丸く固めたり、クッキーの型などのくりぬき型に入れて、手のひらでぐっと力をかけて固めて抜き取ったりしていろいろな形のバスボムを作ろう。

※室温で1日かわかしてできあがりです。ガチャガチャのケースで固めた場合↓



ステップ④ 作ったバスボムを保存する

- ・バスボムがひとつ包めるくらいの大きさにラップを切る。ビニール袋でもOK
- ・空気が入らないように注意しながら、ラップをねじってバスボムを包んでいく。



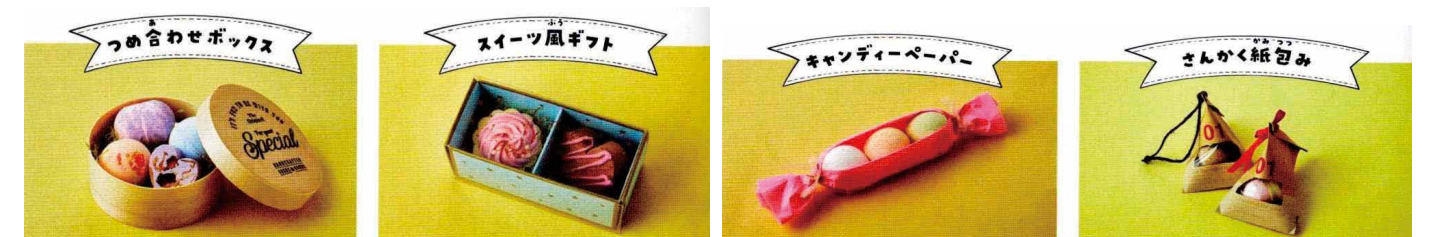
アレンジ1 カラフルなバスボムを作ろう！

- ・食紅を使ってバスボムに色をつけてみよう。
- ・食紅をスプーン一杯の水で混ぜて色水を作り、重曹、クエン酸の混ぜた物に色水を入れ、素早く混ぜよう。



アレンジ2 かわいいラッピングをしよう！

- ・手軽に買えるラッピングアイテムを使ってかわいくアレンジしよう。
- ・だれかにプレゼントしてもいいですね。



作成 川岸小学校 濱家 厚

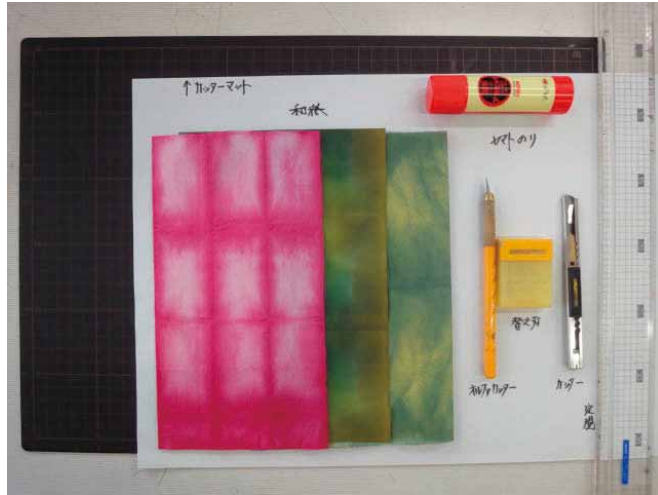
ツツジの挿し木（赤挿し、密封挿し）を作ろう

No.	「挿し木」作りの手順	準備品
1	【荒穂の採取（6月～7月）】 （花が咲いているときに、母樹を選んでおく） ①荒穂（30cm前後）を剪定バサミで採取し、水を張ったバケツに入れる。 ※採取の際に、マイマイガ（毒のある毛虫）には十分注意。	剪定ばさみ バケツ 軍手
		
	【発根促進剤に漬ける】 ②発根促進液（オキシベロン）に漬ける。（3時間）	オキシベロン 計量カップ
		
2	【挿し床を作り】 ①プランターを用意する。 ②プランターに用土を詰める。底に赤玉（中）を5cm、その上に鹿沼土（小）を入れ、用土を落ち着かせるためにプランターを水平にして「トントン」とたたく。 ③水をたっぷりとかける。（水を底の穴からどンドン流す） ④水をかけてから半日ほどして用土が落ち着いたら挿し木をする。	プランター 赤玉（中） 鹿沼土（小）
		

3	【挿し木】 ①荒穂から挿し穂を作る。土に挿す側の枝を、剪定バサミで斜めに鋭角に切る。ハサミを入れる場所は、去年の枝の部分。（赤挿し）。葉からの水の蒸発を防ぐために、葉を切り落とす。切ったらすぐに水に浸す。		剪定バサミ 針金（36番） ビニールシート ハサミ ガムテープ ビニール紐
			
	②プランターに棒で穴を開け、挿し穂を挿し、周りの鹿沼土を押さえる。		
	③挿し穂を挿したら、針金のフレームとビニールで密封温室にする。ビニールの裾の部分はビニール紐で縛って固定する。置き場所は、朝日がよく当たり、風が当たりにくいところ。西日は避ける。		
4	【挿し木実施以降の世話】 ①夏から秋にかけて・・・原則、何もしない。土の乾燥を見て、水を張った流しにプランターごと浸す。 ②秋から冬にかけて・・・軒下に置きビニールと簾（すだれ）をかけて保管。 ③春・・・ビニールを外し日当たりのよい場所に置き、毎日水やりをする。		

岡谷西部中学校の近くに、ツツジで有名な「鶴峰公園」があります。そのツツジを地域素材として、総合的な学習時間や緑化委員会の活動の中で育てています。特にツツジの挿し木は、1年生と緑化委員会が挑戦しています。地域の方から挿し木の方法を教えていただきながら、今年で3年目となりました。挿し木から育てることはとても手間と時間がかかりますが、植物を育てることの楽しさを実感することができます。ぜひ、親子でチャレンジしていただけたらと思います。

親子で切り絵に挑戦しませんか!!



準備品

- ① 工作用マット
 - ② カッターナイフ
 - ③ 定規
 - ④ カッターナイフと替え刃【オルファ】
 - ⑤ ヤマトのり【スティックのり】
- ※①～⑤は、量販店もしくは100均にて購入可。
- ⑥ 和紙
- ※折り紙でもよいが、図のような和紙だと美しい
- ※「やまこ」でも購入できるが、山梨県身延町の「中富和紙の里」ならどんな和紙も購入できる。

切り絵の作り方

- 1, 下絵にくっきとした輪郭線を書く。

(注) 輪郭線が残る部分となるので、初心者は少し太めがよい。

- 2, 黒い紙の上に下絵を置き、紙がずれないように隅をホチキスでとめる。

(注) 黒い紙がない場合、量販店で黒スプレーを購入し、上質紙に吹き付けてかわかすとよい。

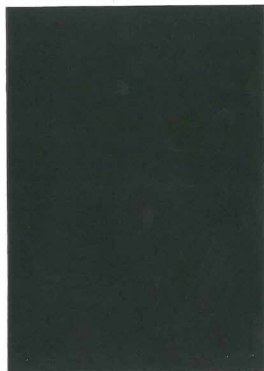
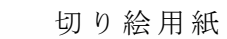
- 3 輪郭線を残しながら、輪郭線内を全てカッターで切り抜く。

(注) 謝って切り落とした場合でも、黒い紙で
つないだり貼り付けたとしても目立たない。

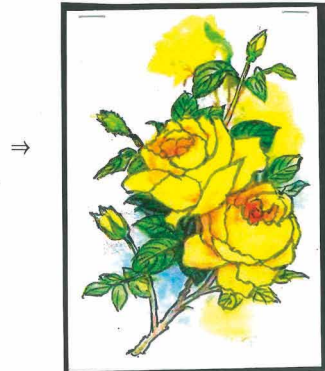
- 4 全てくり抜いた紙をコピーする。

- 5 コピーした紙の下に自分の表現したい色の和紙を置き、パーツ毎に、少し大きめに切り取る。

(注) パーツに分ける前に、パーツ毎に印を付け、
パーツの上下・左右がわかるようにしておく。
花びら・葉などの色は自由に変えられる。



輪郭を書いた下絵

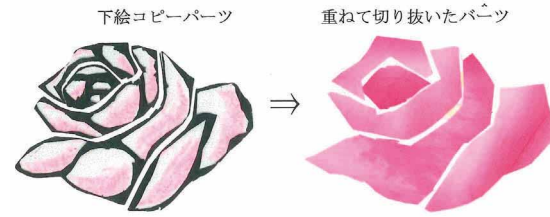


切り抜いた黒い紙

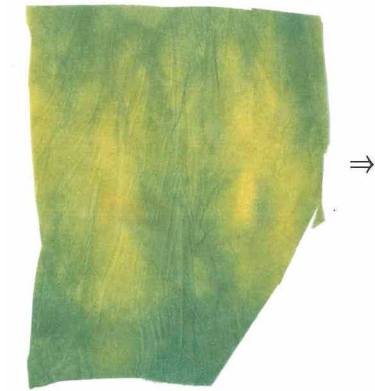


今回はピンクにしてみた。

花・枝パーツ貼り付け終了



裏に貼る葉用和紙



- 6 切り抜いた和紙のパーツを、
上下左右を確かめながら、の
りで丁寧貼っていく。

(注) 細かな部分から貼っていくようにし、全体的に散らばっているパーツには、最後に全面を覆うようにして貼る。

例:枝は和紙を細長く切り貼り付ける。
葉は最後に全面を覆うように貼る。

- 7 しあがり

【興味のある方は、教育博物館へお立ち寄りください。体験していただけるよう材料等用意して、お待ちしております。】

[illegible]

【親子で始めよう!!SDGs】



SDGsって何だろう・・・?

だれ一人取り残されことなく、人類が安定してこの地球で暮らし続けることができるように

世界のさまざまな問題を整理し、解決に向けて具体的な目標を示したのが、SDGs(持続可能な開発目標)です
2015年に国連で採択され、国際社会は一致団結して2030年を目指してこの目標を達成しよう!と同意しました

◀親子で考えてみよう!!▶

Q これからの社会を、持続可能でより良いものとするためにはどうしたらよいだろう・・・

Q 行動宣言!! 2030年に向かってみんながしていきたいこと

◆◀家の中で出来るSDGs▶◆

- ☐紙やプラスチック、資源ごみをリサイクルできるよう正しく分別する
- ☐エアコンの温度を、冬は低め、夏は高めに設定しよう
- ☐電気や水の消費量を減らそう
- ☐着れなくなった洋服をリユースしよう! Tシャツでエコバックを作ってみよう! (参考資料)
- ☐野菜の皮や芯を残さず食べよう! (参考資料)

◆◀家の外で出来るSDGs▶◆

- ☐エコバッグ・マイボトル・マイ箸を持ち歩こう
- ☐買い物は地元の商品&地元産を優先しよう
- ☐プラスチック原料ではなく自然由来の商品を購入しよう
- ☐社会福祉団体に募金・寄付をしよう



など・・・みんなで行動しよう!!



Let's try!

【Tシャツでエコバックを作ってみよう!!】



〈準備するもの〉

- ・着なくなったTシャツ
- ・ハサミ
- ・チャコペン

〈作り方〉

- ① Tシャツの袖を縫い目に沿ってカット。
縫い目を残して切ると安定感グッド!
首元はバッグの口部分となるので大きさを調整して切る。
- ② 裾の切り返し部分を切る。
- ③ Tシャツを裏返しにし、底にしたい位置に
チャコペンシルで線を引く。(5〜6cm)
引いた線までTシャツの裾を端から縦方向に1cm幅で切っていく。
(前身頃と後身頃がずれないように押さえながら短冊状になるように)
- ④ ペアになるように、向かい合わせのフリンジを2回ずつ固結びする。
- ⑤ Tシャツを表にして、できあがり!!



針も糸使わずに作れるので、子どもでも簡単にできました♪

【ブロッコリーの
茎も食べよう!】



- ① ブロッコリーの蕾と一緒に縦
に切った茎を熱湯で茹でる。
菜箸をさして白い所が柔らか
くなったら取り上げる。
- ② 冷めたら皮と白い部分の間に
指を入れて皮をむいていく。



- ③ 出来上がり



こんなにたべられる所がありました。
ぜひお子さんと一緒にやって
教えてあげてください。火傷には
注意してくださいね。

絵本から考えてみよう! SDGs



そこ

ガーナのカカオ畑で働く
そこ(子)の未来の
為に何ができるかな。
低学年向けです。



つかう? やめる?
かんがえよう
プラスチック

いきものが困っているって
本当?! 今日から小さな一歩を
踏み出そう。高学年向けです。



風の島へようこそ

くりかえしつかえるエネルギー

自然のエネルギーで暮らすある島の実
話を元にした絵本です。今できること、
未来のためにできることを考えるきっ
かけになればいいです。



わたしがかわる

みらいもかわる

SDGsはじめのいっぽ

ひとりひとりの小さな行動で未来
がかわってきます。そんな未来あ
る子供たちに読んでほしい本です。

製作: 岡谷市PTA連合会 子育て委員会/委員長 横内菜摘、副委員長 山崎文化
高木めぐみ、熊谷健、畠山由貴、伊藤舞、向山裕美子、鮎澤純子、須江薫

ざぜん 坐禅にチャレンジ!! ZEN 禅

坐禅とは

坐禅とは、姿勢を正して座り、精神を統一させることで自分と向き合うという仏教の修行方法の一つです。

近年ではヨガなどとともに“ZAZEN”という言葉が世界中でトレンドになっており、有名なスポーツ選手や著名人なども、メンタルトレーニングとして取り入れています。今回は家族でできる坐禅をご紹介します♪

誰でも簡単に挑戦できるので、是非お試しください!!

坐禅のメリット

ストレスの軽減

集中力が上がる

夜の寝つきや眠りの質を上げる

勉強やスポーツの前に坐禅をすると

集中力アップ!!



準備 服装

ぴったりの服ではなく、ゆったりとした服を選ぶ。

※靴下は履かず、帽子やネックレスなども身に着けない

座布団を2枚準備する。

直射日光を避けて、まぶしくなく落ち着くところを探す



やってみよう!!



一 足を組む

座布団を重ねて、上の座布団を二つに折ってお尻の下に当てる。右の足を左の太ももの上にのせる。

さらに左の足を右の太ももの足にのせる。(結跏趺坐)
できなければ片方の足をのせるだけでもよい。(半跏趺坐)



二 手を組む

右の手のひらを上に向け、体の中心、足のつけ根に静かに置き、左の手のひらを同様にして右の手のひらの上に重ねる。親指を立て両指頭を軽く支えあう。
他にも右手を左手で包むように握る方法もあります。



三 姿勢を調える

あごを引き、背筋を伸ばし、舌を上あごにつけ、歯と唇を軽く合わせる。視線は、鼻先から約1メートル先の床に落とし、半眼にする。



呼吸と心を調える



姿勢が調ったら、鼻から【大きく 静かに ゆっくり】呼吸をする
1分間に最小5、6回～最大10回の呼吸を行うようにすると自然と呼吸が調う。

呼吸を数えることを数息観という。

[入る息=出る息]でひと～つと数え10までをくり返すことに集中する。

これにより心の静けさ(安定)を得る。

身体・呼吸・心 が調い、はじめて正しい坐禅となります。



椅子坐禅

足を組むのが辛いときは、椅子に座っても坐禅ができます
背筋を伸ばし、足をそろえて、手をそろえれば椅子でも坐禅はできます♪



家族で挑戦!!

禅 チャレンジ!!



家族みんなで坐禅をして心をリフレッシュさせよう♪

- ① 家の中でなるべく静かなところに座る(TVなどは消す)
- ② 10分間タイマーをセット(タイマーが鳴るまでは無言)
- ③ 慣れてきたら、時間を延ばしてみる

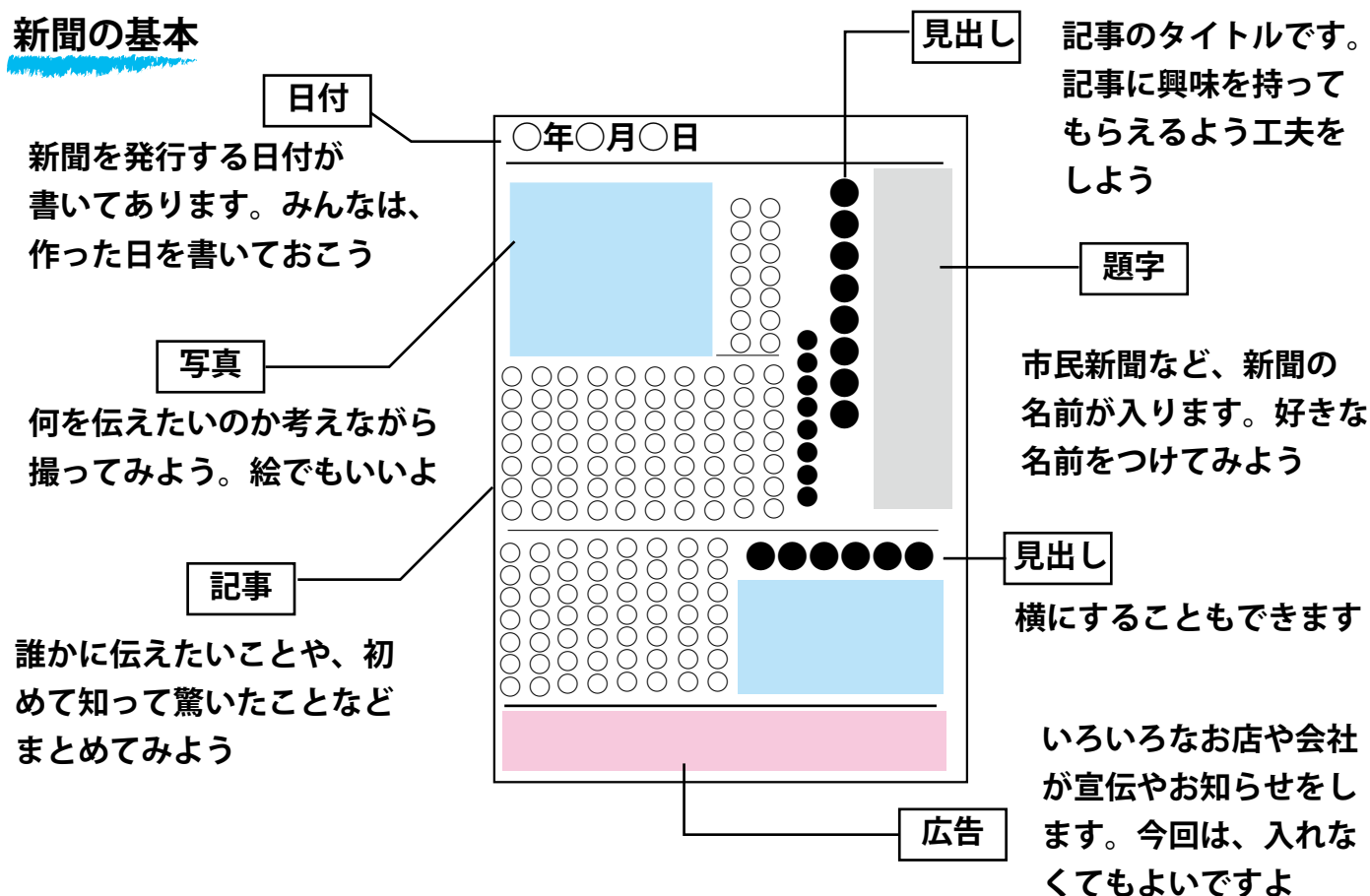
おしごと新聞を作ろう

お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんのお仕事や趣味などについて調べて、新聞にまとめてみましょう。手書きでも、パソコンでも作れます。

おしごと新聞作りの流れ

1. 取材をします。質問して話を聞いたり、写真を撮ったりスケッチをします
2. 記事を書きます。心に残ったこと、すごいなあと感じたことを書きましょう
3. 見出しを考えます。一番言いたいことは何か？
4. 編集します。記事と写真を組み合わせて並べていきましょう
5. 完成です

新聞の基本



①取材してみよう！

こんなことを聞いてみよう

- ・何を作っているの
- ・何年前から続けているの
- ・うれしかったことは
- ・大変だったことは

- ・どんなことに気を付けますか
- ・お昼は何を食べますか
- ・これからの目標は …など
- …写真やスケッチも忘れずにね

始めるよ

②見出しを考えよう！ 難しいけど頑張ろう～

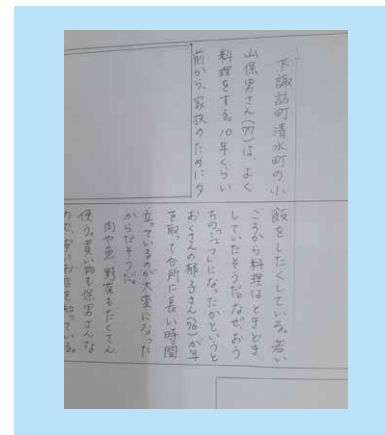
1. 一番伝えたいことや、感心したことは何でしたか？書き出してみましょう。
インタビューした相手が言ったことばでもよいですよ
2. 短い言葉の方が、見出しには適しています。字も大きくできるし、読む人の目に入りやすいからです。1で選んだ言葉をもっと短く言えないか工夫しましょう

③編集しよう

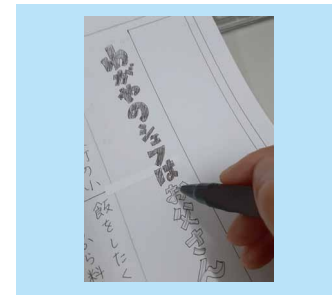
1. 題字を書きましょう



2. 写真や絵、見出しのスペースを決めましょう

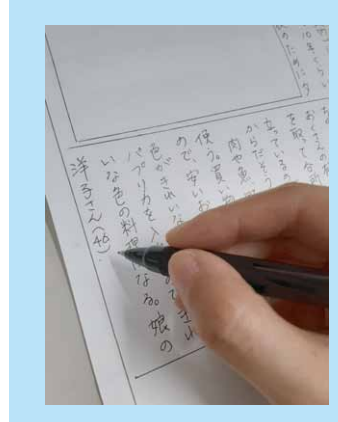


3. 見出しを書いたり、記事を書き写しましょう



どれくらい書いたらうまるのか、パソコンなら確認しやすいですが、手書きのときは字数と紙面の広さから、予想してくださいね

4. 記事は最後まで入るかな



きつきつにならないよう、でもすぎまがのこってしまわないよう、気を付けて。新聞作りで難しい作業の一つだよ。今回は字の大きさなどで調整しよう

5. できた！



今回は、広告を作ってみました。おうちの誰かやお友達で、PRしたいことがある人がいたら、広告に協力してもらってもいいですね。

こんど新聞を見るときは、どんなふうになっているのか考えると楽しいね！

「プロのお味をご家庭で！」 本格お菓子作りにチャレンジ



アメリカン・クッキー (焼き菓子)

◎材料

アメリカン・クッキー 20 個分
バター 100g
砂糖 79g
卵 1 個
薄力粉 130g
ベーキングパウダー 小さじ 1 / 4
チョコチップ (ナッツなど) 30 ~ 40g



◎作り方

1 バター・卵を室温に戻す。

2 バターをボールに入れホイパーで良く混ぜる。



3 砂糖を徐々に入れ白くなるまですり合わせる。



4 卵を入れ混ぜる。



5 薄力粉・ベーキングパウダーをふるい混ぜる。



6 チョコチップ・ナッツなどを入れる。



9 完成



7 スプーンで取り鉄板の上に間隔を置いて落とす。(スプーンを2本使うと手が汚れない) ※大きさににより1個のサイズが変わります。



8 余熱をしておいたオーブンに入れる。(180度 15分)



※袋に入れてプレゼントにも最適です。

フルーツロールケーキ (ケーキ)

◎材料 1台分

○ロール生地
全卵 3 個
グラニュー糖 83g
薄力粉 71g
牛乳 39g
バター 12g

○生クリーム
生クリーム (植物性・動物性) 200 g
グラニュー糖 20g

○フルーツ
苺 (半分) 10 ヶ



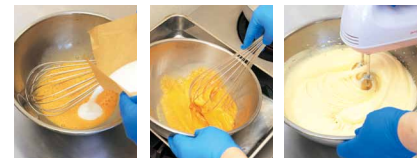
◎作り方 ロール生地

1 卵を常温に出しておく。

2 牛乳とバターを合わせて湯せんにかけて溶かし温める。



3 全卵とグラニュー糖をボールに合わせて湯せんで36°ぐらいまで温めハンドミキサー白くもったりするまで高速で混ぜ合わせる。時間5~10分 (季節によって変わります。)



4 泡立て器で1分間手で混ぜる。

5 薄力粉をふるっておく。



6 3に薄力粉を全体的に乗せる感じで入れながらでゴムべらでボウルを回しながら合わせる。



7 溶かしたバターと牛乳も同じように混ぜ合わせる。



8 クッキングシートをひいた鉄板に流し生地を平らにして180°のオーブンで12分ほど焼く。



9 焼けたら移し冷ましておく



◎生クリームと仕上げ

1 生クリームとグラニュー糖を合わせてハンドミキサーで大きくスジが出るまで低速で混ぜる。混ぜる時に使うボウルの下に氷水など入れたボウルを2重にすると生クリームが荒れません。8分立て後は泡だて器で調節する。



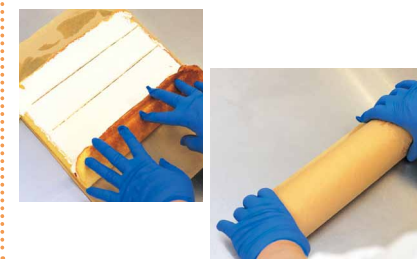
2 冷めたロール生地の表面に均等に生クリームをぬる。



3 好きなフルーツを小さくカットし、適当に散らばせる。



4 ロール状に巻いていく。※滑りやすくなるので手前を水で多少濡らす。



5 好きなサイズにカット。



6 完成



ご家庭にある材料・調理器具で本格的な美味しいお菓子作りに親子でチャレンジしてみてください。

有限会社ヌーベル梅林堂



おんべづくりにチャレンジ



7年に一度の御柱祭までとわずかです。ご家族で楽しく「おんべ作り」をしてみませんか。私達独自で考案した作り方なので、皆さんで工夫したりアイデアを出し合ったりして、世界に一つだけのオリジナルおんべを作って、ご家族で御柱気分を味わってみませんか？

用意するもの

- セロハンテープ ● 結束バンド ● タッカー
 - 房 (幅10mm×縦450mm×90枚)
※文房具店で販売している色紙で作成
 - メッキテープ ● 木製の丸棒 (直径10mm×長さ550mm程度)
- ※刃物や房で手を切ったり傷つけたりすることがありますので、材料や道具の取り扱いには十分気をつけて下さい。



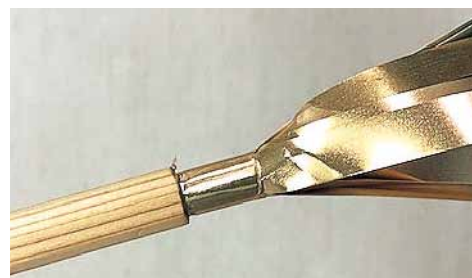
作り方



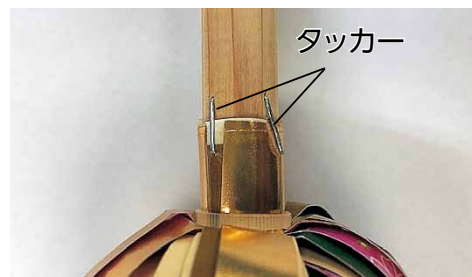
- 1 セロハンテープの粘着面を上にして敷き (500mm)、左右の端をセロテープなどで固定します。



- 2 粘着面に房をすき間なくに並べていきます。
1束が30房になるようにし、3つの束を作ります。
※貼った時の上面の色が仕上がり色となります。



- 3 房の束を円柱棒に巻いていきます。
強めにきっちりまきましよう。
※同じことを3回繰り返します。



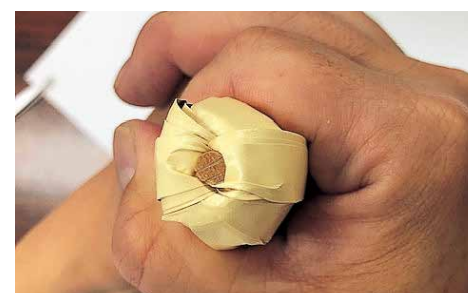
- 4 取れないようにタッカーを打ち込みます。
※扱い方を間違えるととても危険な道具なので、必ずお子様ではなく大人が扱ってください。



- 5 結束バンドで巻き、残ったところをハサミで切ります。



- 6 メッキテープで結束バンドを隠すように飾り付けます。



- 7 房が上にくるように棒をたて、丸棒の芯が見えるまで房を折り曲げます。



- 8 丸棒の芯の部分をメッキテープで隠します。



- 9 完成!!!

※完成したおんべを人の近くで振ったりすると、周りの人が怪我をする可能性がありますので、取り扱いには十分気をつけて下さい。

7年に一度の御柱祭に向け
チャレンジしてみてください。

〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1番20号
中央印刷株式会社 TEL0266-22-5551
株式会社中央企画 TEL0266-21-7620



中央印刷株式会社 株式会社 中央企画

親子で考えてみよう 環境のこと

今、わたしたちが暮らす地球ではどんなことがおこっているのかな



ちきゅうおんだんか
地球温暖化
○地球全体の平均気温が上がることを「地球温暖化」といいます。地球温暖化がすすむと、今までにないレベルの猛暑や、大雨などの異常気象が増加するなど、世界中の自然や暮らしにさまざまな影響が出ます。



ごみの問題
○わたしたちが出すごみの多くは、燃やされたり、細かく砕かれて、最後に処分場に埋め立てられています。しかし、このままごみが増えていくと、みなさんが大人になるころには、処分場がいっぱいになってしまい、ごみを埋め立てるところがなくなってしまうかもしれません。



ごみを燃やすときに発生する二酸化炭素によって、地球温暖化がすすんでしまうんだって！



まだ食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」も問題になっているんだ。



地球環境を守るために、私たちにできることはなんだろう

★3R（スリーアール）にチャレンジしよう



REDUCE リデュース

ごみになるものを減らすこと
○マイバックを持って買い物に行こう
○ペットボトルは便利だけど、水筒を持っていけば、ごみにならないね！



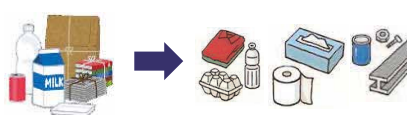
REUSE リユース

使い終わったものをすてないでもういちど使うこと
○使えなくなったおもちゃや、着れなくなった洋服を、必要としている人にゆずろう！



RECYCLE リサイクル

もう一度使える資源物にして使うこと
○ごみと資源物をしっかり分別しよう



★ほかには…



みなさんの行動と心がけが、美しい地球環境を守っていくカギとなります！
小さなことでも、できることから始めてみてくださいね

分別クイズだよ！

次の①～⑦のものを、**A. 燃やすごみ B. 埋立ごみ C. 資源物**に分けてみよう

- ①使い捨てカイロ ②歯ブラシ ③スナック菓子の袋 ④ガラス・陶器の食器 ⑤ストロー ⑥トイレットペーパーの芯 ⑦フライパン・包丁



クイズの答え A. 燃やすごみ…①使い捨てカイロ、④ガラス・陶器の食器
B. 埋立ごみ…②歯ブラシ、③スナック菓子の袋（その他プラスチック）、⑥トイレットペーパーの芯（古紙）、⑦フライパン・包丁（金属類）
C. 資源物…⑤使い捨てカイロの袋（その他プラスチック）、⑥トイレットペーパーの芯（古紙）、⑦フライパン・包丁（金属類）
※資源物は別のものに生まれ変わります！捨てないでね！

作成：岡谷市役所 環境課

えこぽんがecoポツポをご紹介します!!

ecoポツポってどんなところ？



マスコットキャラクター『えこぽん』

ecoポツポ(諏訪湖周 クリーンセンター)は
鳥居平やまびこ公園の向かいに建っている
岡谷市、諏訪市、下諏訪町の燃やすごみを
年間で約3万t 燃やしている施設だよ！



ecoポツポには、どんなものがあるの？



プラットホーム
ごみを降ろす



ごみピット
ごみを溜める・混ぜる



焼却炉
850℃以上の熱でごみを燃やす



中央制御室
ecoポツポの全ての機械を操作

みどころ
いっぱい！



年間、家で例えると
約4,100軒分の
電気を作れるんだ



発電機
ごみを燃やした熱で発電

環境学習エリア(3階)

写真に写っている場所を中から実際に見ることができるよ！
他にも、焼却炉や灰についての展示があったり、ごみや環境についてのゲームがあるから遊びながら勉強できちゃうんだ!!



煙突
出ているのは水蒸気

親子やみんなで行こうecoポツポ！

環境学習エリアは、予約なしでいつでも自由に見学することができるんだ！
さらに！事前に予約をすると、普段見ることのできない映像やecoポツポの細かい部分まで案内してもらえるよ！ ※12/31～1/3 はごみの受け入れも施設見学もお休み



曜日	月	火	水	木	金	土	日
ごみの受け入れ	○	○	○	○	○	△	×
施設見学	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

○ 8:30～16:00

◎ 9:00～16:00

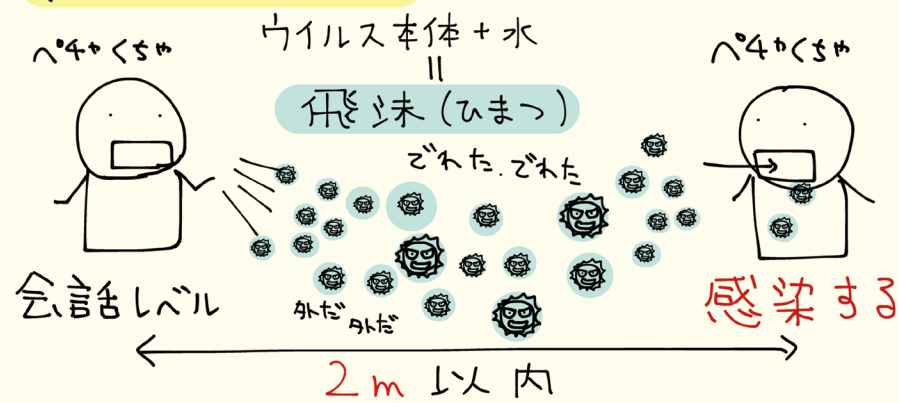
△ 8:30～12:00

× お休み

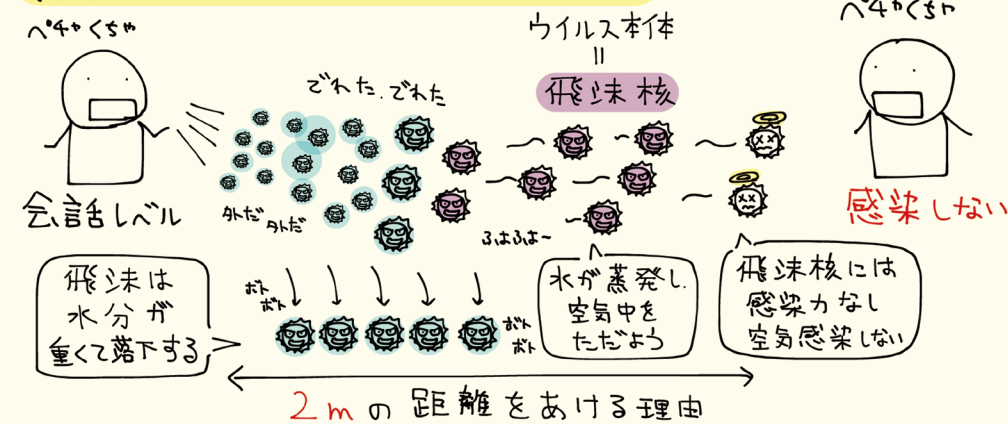
作成：湖周行政事務組合(電話：0266-78-1090)



<飛沫感染とは>

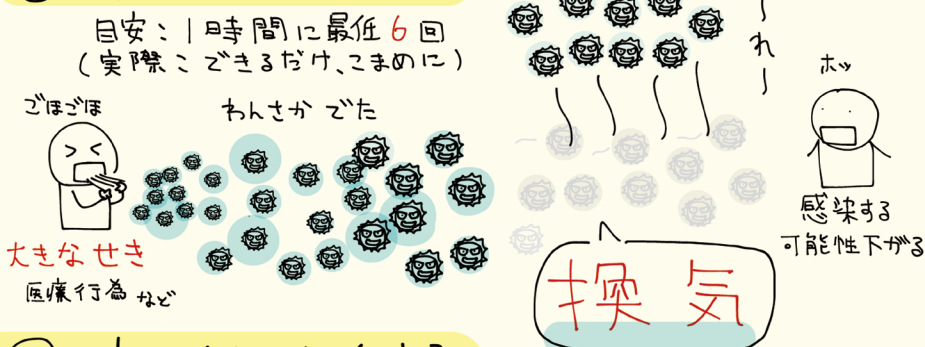


<飛沫核感染(空気感染)とは>

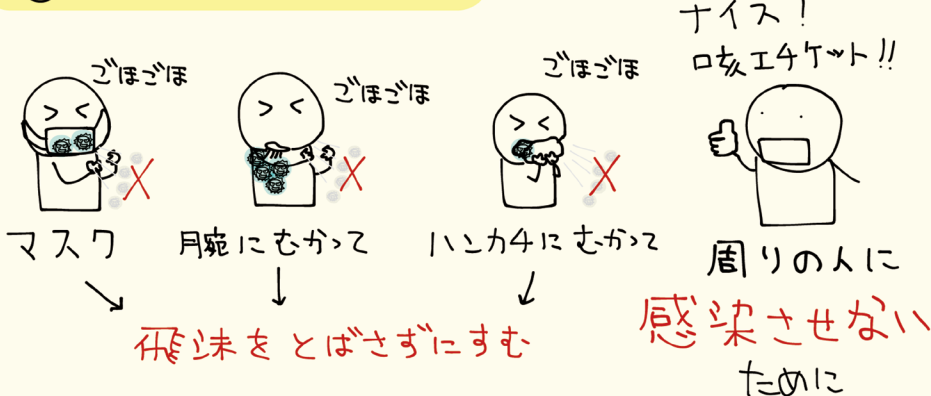


<予防法>

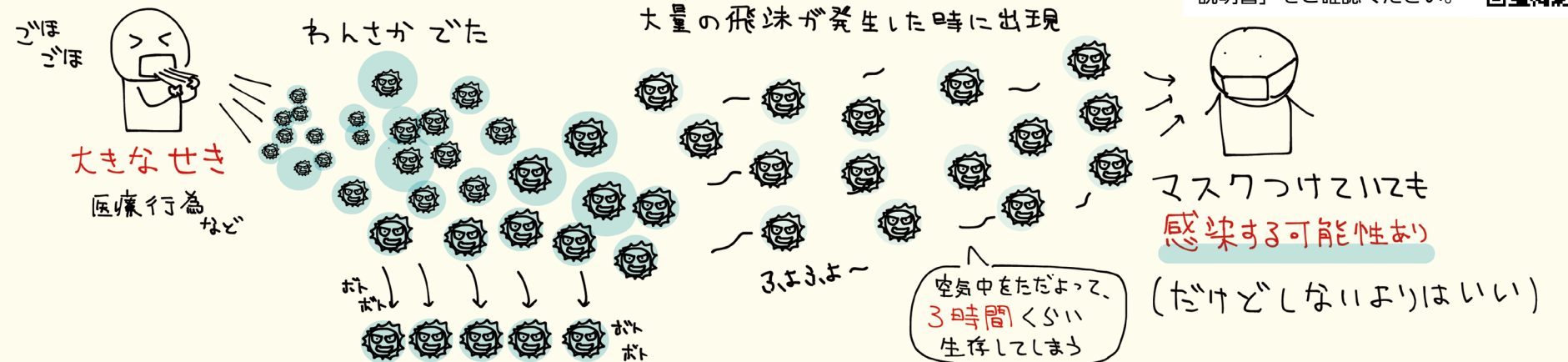
- ① 室内の空間をさける (3密空間の回避)
- ② 換気をこまめにする



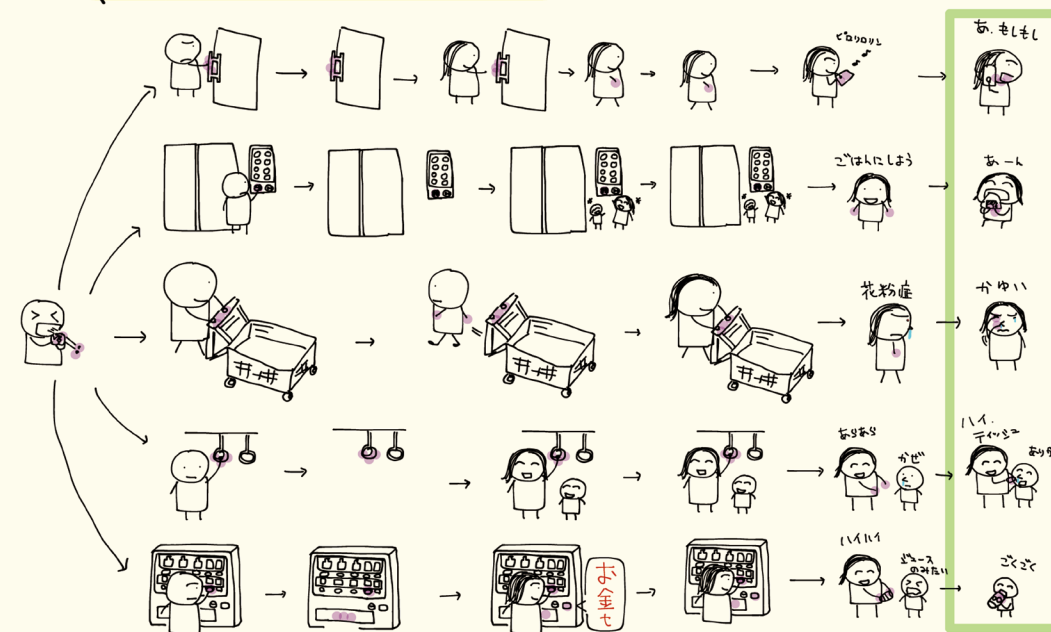
③ ロウエチケットをする



<エアロゾル感染とは>

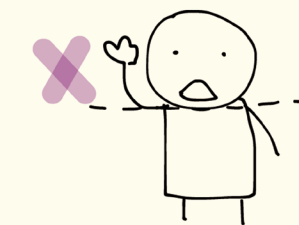


<接触感染とは>



家の外では
顔周りをさわらない

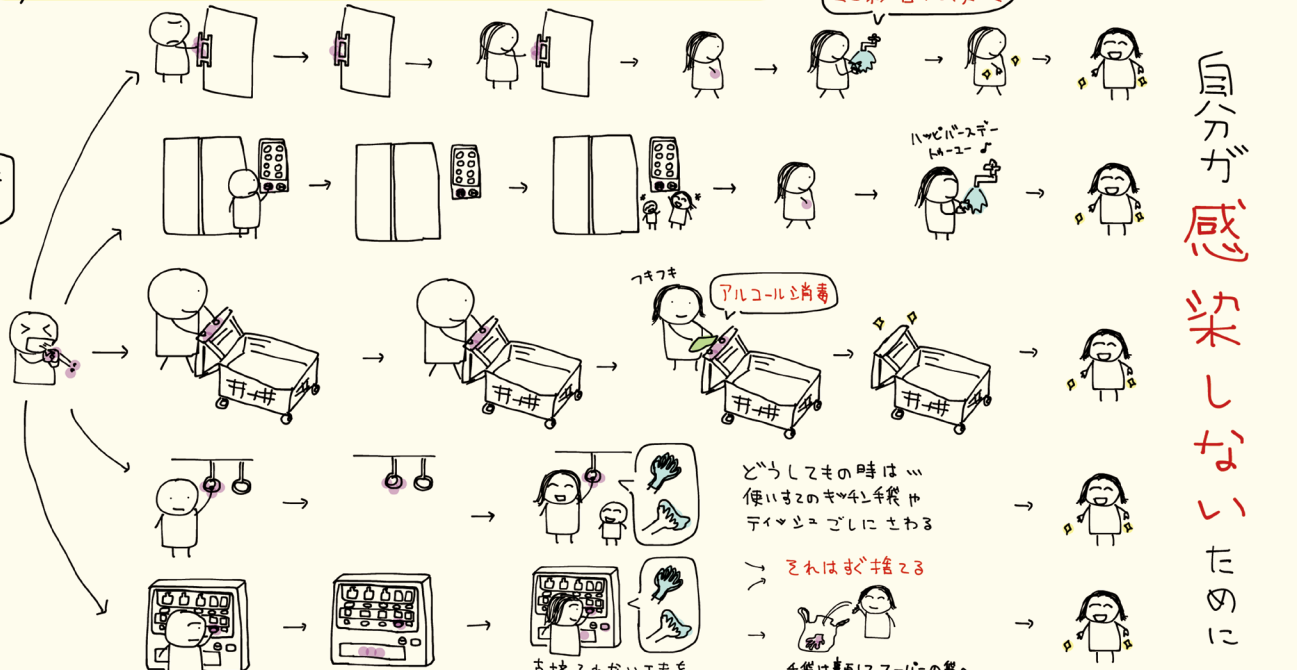
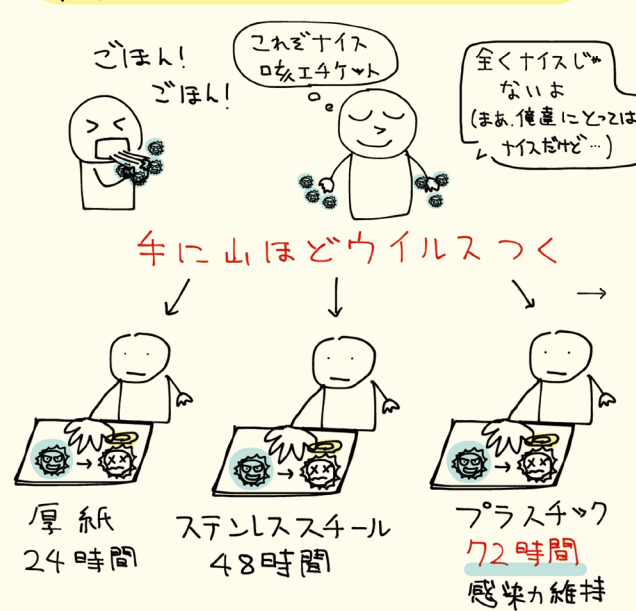
肩より上に
手をもつていかない
ようにする



自分が感染しないために

<手洗い・アルコール消毒の力>

<手に咳きふきかけると>



自分が感染しないために

感染しない方法はみんな知っています。あとはどれだけしっかり行えるかです。

諏訪中央病院

令和三年度
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。