

とびら

千歳市立富丘中学校 第1学年通信 第3号 発行日：2020年5月1日（金）

引き続き新型コロナウイルスの感染予防につとめましょう

この1週間、家庭での生活はどうだったでしょうか？なかなか先の見通しが持てない状況ですが、体だけでなく心の健康も保つことができていますか？学校再開後、スムーズに学校生活を送れるように、もう一度家庭での生活を見直してみましょう。

- ①生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- ②家庭学習用の課題プリントは必ずやること。
- ③体を動かす機会・時間を確保しましょう。

先生方は生徒みんなと再開できることを楽しみにしています。

- ・休校前に出された各教科の学習課題は、次回登校する時に提出してください。
- ・次回の登校については、今後マチコミやHPで連絡します。
- ・PTA学級役員については、学校再開後、改めてお願いの連絡をいたします。

こんな勉強のしかたもあるよ <第2弾>

<数学編>

とにかく今は小学校の復習（特に計算練習）が大切です。もし中学校の教科書を見て、正の数・負の数の「加法（たしざん）」の予習ができれば素晴らしいです。

<社会編>

・テレビを見て社会の勉強になることがけっこうあります。今は「プラタモリ」（NHK 土曜午後7:30～8:15、再放送 火曜午後11:45～午前0:30）が好きです。本当は旅行に行きたいのですが、なかなかいけないので、この番組を見て満足しようとしています。

・通常の授業では十分に時間をとれない「北海道の歴史」を勉強するのはどうでしょうか？毎年全道の中学2年生に配布される「アイヌ民族：歴史と現在」が大変わかりやすい内容になっています。アイヌ民族文化財団のウェブサイトからPDFという形式でダウンロードできます。このサイトではアイヌ文化を紹介するビデオが視聴できたり、アイヌ語のテキストをダウンロードすることもできます。

<音楽編>

新しく買ったアルトリコーダーに触れてみましたか？リコーダーは難しいと思っている人も多いと思いますが、身近な曲は意外と少ない音できていて、ほぼ左手のみの運指（ドレミファソ）で吹けるものもあります。興味がある人は、吹いてみてください。

・ソーソーソーミ・レード ドドド ヲリヲミレー ドドミレード …

・ドレファミドドーレー ドドヲファミミファファミ

・ドドドドドドドドミツレ レルル ムルファ ミレドー ドドドドドドド ムミレ

※楽譜が苦手な人もいるかと思い階名のみ載せます。何の曲でしょう？

おにぎりはあたためていますか？

2月下旬からしばらく遠ざかっていた学校給食。新学期になって給食も再開となりましたが、2週間で再度の休校。なくなって初めてわかる給食のありがたさ。先日、打ち合わせがあったとき、先生方の多くは昼にカップラーメンを食べていました。(新型コロナウイルス感染予防のため、できるだけ買い物に行く回数を減らし、買いためできるものを食べているようです。いつもだと、コンビニにお弁当を買いに行くことも多いです。)でもトマトジュースも一緒に飲んだりして、栄養が偏らないように工夫している先生もいました。

みなさんは、毎日昼食を食べていますか？自分で準備する人もいるのかな？栄養のバランスは大丈夫かな？いろいろ心配なことがあるのですが、ちょっとした工夫で改善できるものもあると思うので、先生方からのアドバイスを参考にして見てください。また、簡単に作れるメニューも紹介します。チャレンジしてみてください。

今日の昼ごはん

- おにぎりとおにぎりの春雨スープ
- 2週間ぶりにご飯を炊いて、おにぎりを作ってきました。
- 今は免疫力アップが大切。なので、私は「納豆」、「海藻類」、「ながいも」を食べるように心がけています。
- 最近は全然料理をしていませんので、これからは少し料理をしようと思います。

牛乳を飲んでいますか？

「そういえば給食がないから、最近牛乳を飲んでいないなあ」という人いませんか？

全国の多くの小中学校が休校になり、給食がストップしたため、全国的に大量の牛乳が余っているそうです。また、ケーキ屋さんなどの製菓店の売り上げが落ち、生クリームの使用量が減っていることも、牛乳が余ることに拍車をかけています。

牛乳は栄養となるものが多く含まれています。健康、栄養、免疫が大切な今、いつもより多めに牛乳を飲むのを心掛けてはいかががでしょうか？

北海道の重要な産業の1つである「酪農」を支えることにもつながります。

ある日の夕食

- 行者にんにくの玉子とじ
- 行者にんにくの醤油づけ
- えのきと玉子のみそ汁
- もやしと小松菜のナムル
- 鮭 ・納豆 ・めかぶ
- キムチ ・ご飯

この日のテーマは和食でした。奥さんと一緒に作りました。旬である行者にんにくを食べることで免疫もアップします。

※行者にんにくは卒業生から頂きました！明日は餃子を作ります。餃子はキャベツか白菜かで分かりますが、個人的には白菜の方が水分も多く好きです。ただ、皮につつんだあと、汁が染みしてくるので気をつけてください。

つくってみよう！お弁当！！

- オムレツ

材料 卵 2 個、塩こしょう少々、コンソメ(顆粒) 少々、牛乳(生クリーム) 少々(お好みで、コンビーフ・チーズ・タマネギを炒めたものを中に入れるとGOOD)

- ホットサンド

材料 角食(6枚切り)、バター(具材は、コンビーフ(炒めたもの)、ハム&チーズが好きです)

※調理の時には、刃物、火の取り扱いに十分気をつけてください。