



春風が心地よく、過ごしやすい、さわやかな季節になりました。真岡中生のみなさん、元気に過ごしていますか？

すでにご連絡してあるとおり、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として5月31日(日)まで臨時休校の延長が決定しました。休校が始まり2か月が経とうとしていますが、生活リズムが崩れたり、体調を崩したりしている人はいませんか？イライラしたり、不安になったりしている人はいませんか？休校の延長が決まり、またみなさんに会えるのがしばらく先になってしまい残念ですが、学校のホームページからは先生方の力作の授業動画や情報を随時発信しているので、ぜひチェックしてみてください！

健康診断の日程が変更になります



☆視力検査、聴力検査 → 学校再開次第順次実施

☆歯科検診、内科検診 → 2学期へ延期

☆腎臓検診 → 2学期へ延期

☆心臓検診 → 延期予定(実施時期未定)

☆血液検査 → 延期予定(実施時期未定)

※現時点での予定です。今後変更になる場合があります。

学校での定期検診が延期になっています。身体面で、検診が必要な場合は、各自定期的な受診をお願いいたします。

第一給食センター 栄養教諭 金澤 弘美先生からメッセージです

給食の人気メニューのレシピを特別公開！

牛乳、飲んでいますか？

カルシウムが多く含まれている食品には、牛乳・乳製品やしらす干しなどの小魚、小松菜などの野菜、大豆製品などがあります。特に牛乳は、コップ1杯(200ml)に約 227mg のカルシウムが含まれていて、吸収率も高い特長があり、カルシウムの手軽な供給源になります。

みなさんは、体が大きく成長する成長期です。カルシウムの必要量が増え、体重1kg 当たりでは、おとなよりも多くなります。強い骨や体をつくり、将来の骨の健康を維持するためにも、手軽に飲める牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。



おうちでチャレンジ！ ～磯辺あえを作ってみよう～

第一給食センターで実施している各学校からのリクエスト給食。その中に、必ずと言っていいほど入っているメニューが「磯辺あえ」です。給食が学校で食べられない今、おうちでチャレンジしてみましょう。

磯辺あえ 材料4人分

- ほうれん草 120g (6株)
- もやし 100g (1/2袋)
- 焼きのり 1枚
- 醤油 小さじ2
- 穀物酢 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1

A

作り方

- ① ほうれん草は洗ってから、3cmの長さに切る。
 - ② もやしは、よく洗う。
 - ③ 野菜をゆでてから冷やし、水気をよく切る。
 - ④ 調味料Aを混ぜ合わせる。
 - ⑤ ボウルに③と④、細かく千切った焼きのりを加えてあえる。
- ※ ごま油のかわりに、サラダ油を使ってもおいしくできます。



(教頭)先生のおうち時間の過ごし方
子どもと料理をする。
自転車をこく。

(上野)先生のおうち時間の過ごし方
朝:子どもと散歩(1kmくらい) 体を動かして
汗をかくことを
昼:畑の草むしり 心掛けています。
夜:ランニング(3kmくらい)

(柳)先生のおうち時間の過ごし方

- 子どもたちとパズル・カードゲーム(ナンジャモンジャ)など
- 散歩・サイクリング ◦ 登山用ストーブ・バーナーを使う。
ベランダでランチ
- 物置き等の片付け ◦ 庭で BBQ ◦ 読書 ◦ 謎解き
クイズ
- キッチン周りの清掃 勉強に疲れたら気分転換で
外に出て、太陽を浴びると元気になるよ

(福田)先生のおうち時間の過ごし方
断捨離

(豊田)先生のおうち時間の過ごし方

- ◎ 断捨離 (片付けることは捨てること。捨てる〜)
- ◎ 読書 (ふざけた本を読む)
- ※ ついつい食べてしまうので気を付けてます。コロナ太り……

(齊藤)先生のおうち時間の過ごし方

- ◎ 断捨離
- ◎ 家族でハンドクラップダンス♡

#STAY HOME

先生方におうちでの過ごし方を聞いてみました!!

(Shimizu)先生のおうち時間の過ごし方

現在、私は海外ドラマにハマってます。お話し。
「GYAO!」で無料で視聴できます。特に昔さんにお勧め
なのは「HOMELAND」と「Bad Guys」です。studyの
お時間どうぞ! See you!

(高橋)先生のおうち時間の過ごし方

- ゲームやっています。(野球・サッカー・バスケなど
のスポーツ系)
- 散歩。(午後はgoodですね)

(尾島)先生のおうち時間の過ごし方

- 読書・DVD・英語の勉強・自分の部屋の
そうじ
- ギターとピアノの練習
- 筋トレ・柔軟・ジョギング&ウォーキング
- 千羽鶴折り。

(秋本)先生のおうち時間の過ごし方


- 楽しい時間をかけてコーヒーを淹れる。
- スケッチ、動画編集、DIYなど

(四宮)先生のおうち時間の過ごし方

- 2時間くらいかけてゆっくりウォーキング。
(走れません)
- YoutubeでZARDの名曲を聴く。
- Youtubeで仮面ライダーストロンガー。

(綱い) 先生のおうち時間の過ごし方
 「ステイホーム、ゆるホーム」にします。
 普段通りの後回しはしない。おうちの
 片付け。お風呂(下部)の掃除は必ず

(高田) 先生のおうち時間の過ごし方
 ・eスポーツ
 ・漫画を読むこと
 ・いろいろな音楽を見つけて聴くこと



(渡邊 郁子) 先生のおうち時間の過ごし方
 ...たまりにたまった家事を片付け、解消week...
 ☆グリーンタラの木植え替え ☆マスク作り ☆おしぼりかけた料理
 ☆新聞の切り抜き整理 ☆ぞうじ全般
 ☆庭の草取り ☆ハードディスクに録画した映画などの整理

こんな風に
やるのが
なくなることは
ない...

(和野) 先生のおうち時間の過ごし方
 ・これまで撮った写真の印刷や整理をしています!
 ・お風呂の掃除や、時々息抜きも!!

(吉田) 先生のおうち時間の過ごし方
 ・勉強
 ・イヤホンで演奏を聞いて、
 トロンボーンを吹く!!

(大塚康) 先生のおうち時間の過ごし方
 ① D.I.Y. (Do It Yourself) → 作った物: テーブル、イス、マスク。
 ② 料理。(丼物にハマってます)
 ③ 何をしようか考える。
 ※全て勤務時間外です。(土日含む)

#STAY HOME

先生方におうちでの過ごし方を聞いてみました!!



(澤畑) 先生のおうち時間の過ごし方
 1日中勉強

(市川) 先生のおうち時間の過ごし方
 クラフトがごバックを製作中です

(永山 智) 先生のおうち時間の過ごし方
 4才、2才の子ども達を連れて実家に行き、庭で虫探し、
 虫採りをしたりお菓子と一緒に作ったりしています。午後は子どもが
 観たいテレビと一緒に観て、子どもが寝たら読書しています。

(水沼) 先生のおうち時間の過ごし方
 ・子どもとサッカー! 室内ではやわらかいボールで。
 ・好きな映画を観る! ・ピース級のクイパズルをやる!
 ・家族で会話をする! ・趣味の時間をつくる。
 ★家でしかできないことをたくさんみります。いろいろやってみてください!

(大越) 先生のおうち時間の過ごし方

#懐かしのビデオ
 時々スクワット
 生徒の皆さんへ
 「人に親切 己に辛切」
 でもたまには自分をほめてあげよう