E　級　通　信　第３４号　令和４年１月１３日（木）

〔来週の時間割〕　第３６週　　１月１７日（月）～　１月２１日（金）

日	曜	行　事	１	２	３	４	給	５	６	下　校
１７	月		日　生	グループ 国　語	コミュニケーション	総　合 趣味事前	○	体　育 体育服・ハーフパンツ		１６:００
１８	火	読み語り会	社　会	グループ 数　学	音　楽	学級生単	○	作業学習　陶芸・工芸 E級T・ジャージ上下		１６:００
１９	水		グループ 国　語	グループ 数　学	理　科	道　徳	○	作業学習　園芸 E級T・ジャージ上下		１６:００
２０	木		グループ 国　語	グループ 数　学	美　術		○	英　語	学級生単	１６:００
２１	金	趣味につながる活動	趣味につながる活動　E級T・ジャージ上下・防寒着 アウトドア班（宮崎港での釣り）　インドア班（スポッチャ）　メイキング班（動物園）							１６:００

※　２１日（金）は今年度最後の趣味につながる活動です。詳細については、１７日（月）に事前指導で確認します。

おいしい手巻きずし作りにチャレンジしました!

今週の家庭科で、本年度2回目の調理実習を行いました。今回チャレンジしたのは手巻きずし。それぞれ自分の食べる手巻きずしを丁寧に作っていきました。最初に、炊きあがったご飯にお酢をまぜ、すし飯を作りました。次に、中に入れる具材の準備を行いました。キュウリやソーセージを切り、ツナや納豆をパックから出す準備は簡単でしたが、卵焼き作りは初めての生徒も多く、おいしく焼けるようにがんばっていました。調理が進むにつれて、卵の焼けるおいしい香りが部屋中に広がりました。中には、丁寧に焼きすぎて少し焦がしてしまう人もいましたが、全員が自分の具材を準備することができました。あとはそれぞれ自分の好きな具材を巻いてパクリ。前回のお味噌汁作りでも、自分で作った楽しさから何度もお替わりする人がいましたが、今回も「おいしい。おいしい。」と言いながら、次々に具材を巻いて食べていました。2月になると節分で手巻きずしを食べる御家庭も多いかと思いますので、ぜひ手作り手巻きずしをお楽しみください。

「幸せホルモン」セロトニンを増やして、残りの冬を元気に乗り越えましょう!

「冬休みが終わって、さぁ、今年もがんばるぞ。」と思ってスタートしたものの、今週は休みが続いて・・・。おまけに外は寒くて布団の中にずっといたいのに・・・。こんなときは、大人の人でもやる気が起きなかったり、生活のリズムが乱れたりします。そんなときこそ、心の中から元気になりたいものです。そこで必要なのが、体の中で作られるセロトニンです。セロトニンは「幸せホルモン」とも言われ、不安やイライラの気持ちをおさえ、気持ちを明るくしてくれます。普通に生活していても、セロトニンは体の中で作られますが、セロトニンを増やしていけると、明るく前向きな気持ちになれます。そのために必要なのが、次の5つの生活習慣です。ぜひ子どもたちの休日の過ごし方の参考にしてみてください。　（文責　水谷）

１　早寝早起き（セロトニンは日中に体内で作られます。生活のリズムを守ることはとても大切です。）
２　太陽の光（太陽の光を浴びるとセロトニンが増えます。朝起きたらカーテンを開け、外に出ることも大切です。
３　リズム運動（ウォーキング・サイクリング・スイミング・ダンスなどの運動は、短時間でも効果的です。）
４　食事（肉類、イモ類、卵、大豆などのタンパク質が必要です。また、よく噛むことも大切で、ガムなども効果的です。）
５　笑いと感動（セロトニンの敵はストレス。ストレスを減らすのに効果的なのが、笑うことと感動して泣くことです。）