

「YOU SAY!!」
ユ- セイ

ポスト

おへんじ号

こども



たくさんの メッセージを

ありがとう

みんなの!! おてつだい 隊から
お返事が 届きました。

みんなの はてな???

解決に つながると いいなあ。。。 

どうぞ 参考に してみて
ください ね。



『YOU SAY!!』ポスト

へんしゅうより...

目次

● 湖のこと	1
● 縄文クッキーのこと	2
● きんちょうしたときは？	3,4
● 好きなひとのこと	5
● こわいのが苦手なこと	6
● なくした縄跳びのこと	7
● 早起きのこと	8,9,10
● 大好きな給食のカレーの作り方	11

お家のみなさまへ

いつも『YOU SAY!!』ポストのご理解とご協力をありがとうございます。
日頃、思っていること、気になっていること、みんなに聞いて欲しいこと
などなど、こども達の思いを地域の方々と一緒に受け止めて、繋がりを
感じてもらえたらと、思っています。お返事を書いてくださる地域の方、
おてつだい隊募集中です。

湖東小学校までご連絡下さい。(0266-78-2620)

今後共、よろしくお願いいたします。

こども達のお返事号は校内に設置してます『YOU SAY!!』ポスト近くの
掲示板で、こども達も観られるようになっています。

湖東コミュニティスクール

『YOU SAY!!』ポスト 編集室より

①

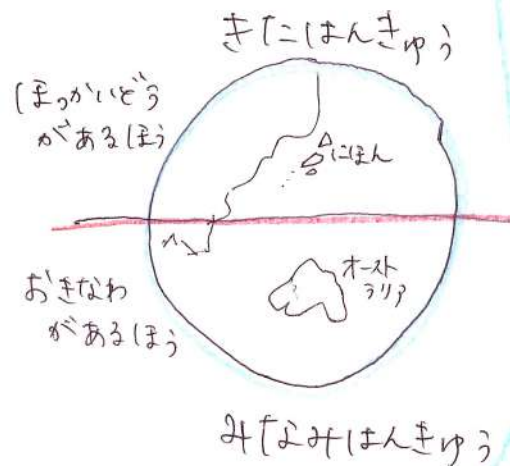
世^せかい中に みずうみは どれだけあるの？

2年生

ちきゅうには 1億^{おく} 1700万個^{まん}の みずうみ^{みづうみ}があると 言^いわれています。これらのみずうみのほとんどは 北^{きた}にあります。

特^{とく}に ロシア^{ロシア}とカナダ^{カナダ}に 集^{しゅう}中^{ちゅう}して いると 言^いわれ、カナダには 300万個も あるそうです。

どうやって 数^{かず}えしたのでしょうか。



世界の みずうみ ひろさうニキョク

- ①. カスピ^{カスピ}海^{かい} (うみ。てかくけどみずうみです。)
- ②. スペリオル^{スペリオル} 湖^こ
- ③. ビクトリア^{ビクトリア} 湖^こ



40代

なんと、カスピ海^{カスピ海}は 日本^{にほん}の 国土^{こくど}と ほとんどが かわらない 広^{ひろ}さ なんです。

カスピ海 371,000 km²
にほん 378,000 km²

ひろい
みずうみだから
海^{かい}って いうんですね。

⑥ ^{じん}じょうもん ^た人 ^{おも}が 食べたと思われ ^る たべもの
です。

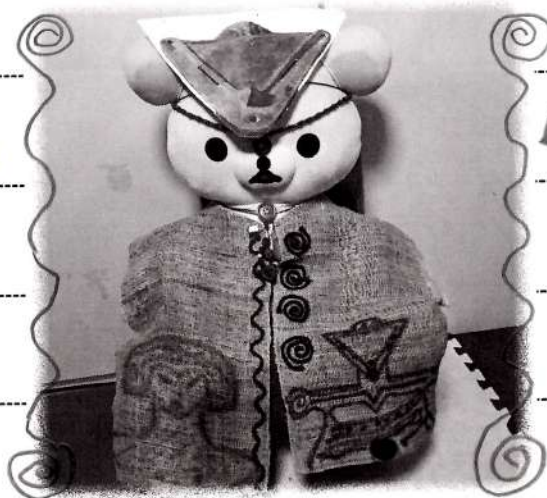
⑥ ^{いま}今から ^{ごせん}5000年 ^{ねん}も ^しまえに、^{じん}ちの市で、じょうもん人
が、^す住んで ^ばいた ^{しよ}場所から
クッキーの形をしたもの
が みつかりました。⇒
^{すみ}くろい炭 ^いになていました。



⑥ これを「じょうもんクッキー」とよんでいます。

⑥ クリヤドングリなどの木の実を ^な米粉にして
ねて、^や火焼いたもののようです。

⑥ ^たみんなが ^たおやつで食べている「クッキー」とよく にています。



やっか ^たけのふもと ^てを
くらしている、
『じょうもん』に ^かくわしい
人が ^たこたえてくれました。

3

ピアノの コンサートが あるんです。きんちょう したときは
どうすれば いいですか。 1年生

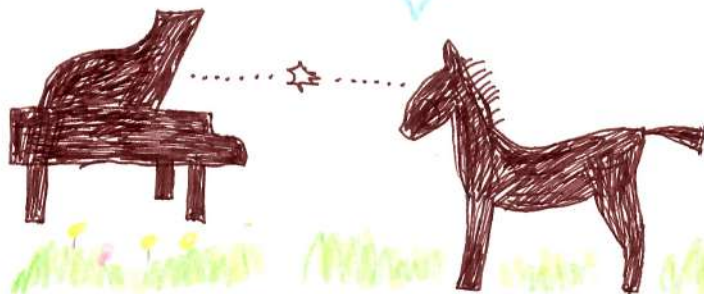
まわ ひと 緊張
周りの人も みんな 緊張 しています。

なか えん そう じ ぶん
その中でピアノ演奏をする自分は

とっても 勇 気 があってスゴイんだよ!!

じ ぶん ほ す
と自分を褒めてあげたら、少しは

き も らく
気持ち が 楽 になるよ。



ペンネーム

(B)

ピアノの コンサートが あるんです。きんちょう したときは
どうすれば いいですか。

1年生

^{おとな}大人になっても ^{だれ}誰もか^だきんちょう します。

きんちょう するのがあたりまえです。

なので、^{れん}練習^{しゅう}の^{とき}時に いっも きんちょう して
みましょう。

きんちょう しても、^{ゆび}指^がが^{うご}か^ててに ^{うご}動いてくれ
ますよ。

「しっはい したら どうしよう」 とか ^{おど}思^わな^いて”
おちついて ^{はっ}発表^{ひょう}しましょう。

ピアノの先生より

5

好きな人には どうやって きもちを つたえれば いいですか？
おしえて ください。 1年生

YOU SAY 留木 21 No. 10 より ↓

相手に 自分の 気持ちを 伝えることは とても
大切なことだよ!! 相手の 目を見て はなすと 自分の
気持ちを 相手 が しっかり うけとってくれるよ。もし ちくせつ
いうのが きんちょうして いえないときは、手紙に 気持ちを
書いてもいいね! 手紙だと ちくせつ はなすときに
きんちょうして いえない ことも 文字にすれば 伝え
られるよ。自分 が しっかり 気持ちを 伝えられると
思える かも 選んでね。がんばってね! おうえんしているよ

女子 高校生 1年 より



6
わたしは どうして こわいのが ^{にがて} 苦手なのでしょうか？ 3年生

あなたが「かんがえる」「こわい」ってな人ですか。
おばけかな、よいかいかな、それとも おこられる
ことかな。こわいものっていろいろあって、こわい
話 ^{はなし} や ホラー映画 ^{えいが} が すきという人もいますね。
私も じつは こわいものが にがてです。でも、こわい
ものを こわいとかんじる ^{ちから} 力は たいせつだとおもい
ます。それは、きけんなものから人の ^み 身 ^み を まもれ
るからです。人が こわいとかんじることで ^{いぶん} 自分
を まもろうとする ^{ちから} 力が はたらくのです。こわいと
かんじるのは ^{じぶん} 自分を ^{じぶん} 自分で まもるための たいせつ
な 「ほんのう」です。だから こわいものが
にがてと ^{かん} 感じる ^{かん} ので しょうね。私も こわいのが
にがてですが、かわいい おばけ や ようかい なら
あってみたいかな... あってみたいかな... です。



7

なわとびを なくして しまって さいごに こうていに おいたんで
すが... そこになかったんです。

1年生


わたしもかさなくなっちゃった。

なまえかいたのに...

がっこうにも

こみゆにも

いえにも

くるまにも ないの...

どうしよう...



はやね
早寝をする。

もしくは、セ^めットした目^め覚まし時^ど計^{けい}が
鳴^なる前^{まえ}に起^おきてスイッチを止^とめたら

きみ か
君の勝ち！とする。

さあ、勝^かてるかな？



♡ ロンネーム (B) ♡

あさお たいん ねし あさお にがて いっしょ はんぎょう おも ほん よ
朝起きるの大変だね。私も朝起きるのが苦手なので、一緒に勉強と思い、本を読ん

いろいろしら ぼね ぼあき ぼあき ぼあね たいせつ
だし、色々と調べた。そうしたら「早寝、早起き」というけれど、「早起き早寝」が大切！と

か ほん
書いてある本がありました。

ひと からだ よ あさお ひ ひり あ じかん
人の体は、と、よくできていて、朝起きて、日の光を浴びてから14~16時間くらい休つと

ねい みる ね げんい わい
眠くなるホルモンが出て（=夜になると眠くなる原理）眠くなるそうです。

しょうがくせい さいてい じかん おめん ひょう わい じかん おそ ね じかん
小学生は最低でも8時間の睡眠が必要！となると、眠くなる時間が遅いと寝る時間が

おそ ね じかん お お
遅くなり、まだ眠っていたい時間に起きてしまうことになり、なかなか起きられません。

ねい じかん ばや ばや わい さいてい じかん ね あさげんき
眠くなる時間が早くなれば、早く眠ることになり、最低8時間しっかり眠て、朝元気に

お
起きられるようになるはず。

ねい じかん ばや あさお あさお じかん
眠くなる時間を早くするためには、朝起きたい（朝起きないといけない時間）に、

ひ ひり あ せいかつ どの けあ けうけん つく
しっかりと日の光を浴びれるように生活のリズムを整える = 「早起きの習慣を作る！」

これが、大切のようです。

いちにち じかん
1日2日、でできることではな、です。お休みだから今日はゆっくり寝ていよう^{ぞう}と思ってしまうと、

ねい せいかつ か
また、この眠くなるホルモンのバランスがくずれ、生活のリズムも変わってしまいます。

まいにち う や たせつ ねい ぼあき ぼあね ばんぱ おも
毎日の積み重ねが大切です。私も早起き、早寝、元気でいたいと思います！！

おやすみ ママより。



どうしたら はやおき できますか？

2年生



Good morning!!

朝、ゆっくり、お布団に入、ていたくはりますよね。気持ち

が良く分かります。お答えしている私も、早起きは

苦手で、どうしたらいいのかな、と思っていたことがあります。

いろいろ、試した中で良かった方法をお伝えしますね。

なるべく、早めにお布団に入る。お布団に入る前に、

のんびりした気持ちで温かい飲物を飲んで、カーテンを開める

と、寝る前の習慣にします。朝は、「起きたくない…」

って思っていると、もっとお布団にいたくはるから、「トイレに行こう

か」「ちよっと動こうか」として気持ちで起きて、カーテン

を開けて、朝日を浴びる。この朝日を浴びる事で、体の

リズムがととのって元気が出ます!! あとは、学校で

体を沢山動かして、沢山、食べて栄養をとることが

早起きするのにもとっても大切です。コツコツ、つづけてみて

くださいね。

40代 coco muna



きゅうしょくのカレーのつくりかたをおしえてください!!

だいすき カレー

2年生

ざいりょう (4人分)

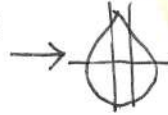
にんにく ひとかけ → 

しょうが にんにくと同じくらい

ぶたにく 80g

たまねぎ 1/2こ → 

たいらな面を
下にして



にんじん 1/3本 → 

じゃがいも 1こ → 

たいらな面を
下にして



あぶら 小さじ 1

カレーこ 小さじ 1/4

★ フルーツチャツネ 大さじ 1

※ フルーツチャツネは
あまずっぱい ちょうみりょう

★ カレールウ 10g

★ ケチャップ 小さじ 1

★ ソース 小さじ 1



つくり方

- ① にんにくと しょうがを みじんぎりに する。
たまねぎ, にんじん, じゃがいもは たべやすい大きさに 切る。
- ② なべに あぶらを入れ, にんにくと しょうがを いためる。
よい かおりがしたら ぶたにくを 入れて いためる。
- ③ たまねぎ, にんじん, じゃがいもも 入れて いためてから
カレーこを ふり入れて さらに いためる。
- ④ ③ に水を入れ(やさいのよまで), にる。とちゅうで アクをとる。
- ⑤ やさいが やわらかくなったら ★を入れ, まぜながら よく にこむ。