

# 芝西中学校 さわやか相談室だより

令和2年度 第2号

令和2年7月

芝西中学校さわやか相談室

相談室直通電話 048-266-5927



しばひのつめしょうがっこう  
～芝樋ノ爪小学校のみなさんへ～



こんにちは。芝西中学校さわやか相談室です。

7月になり、新しい教室や学年に慣れてきたころでしょうか？今年は、今までの年とは違うので、なかなか落ち着かないかもしれませんね。そんな時でも「あいさつ」の聲が聞こえると「今日もがんばろう！」という気持ちになります。

「あいさつ」は不思議です。「あいさつ」をして相手から「あいさつ」がかえってくると、安心したり、心があたたかくなったりします。反対に「あいさつ」をしても返事がないときは、さみしくなったり、ひとりぼっちになったような不安な気持ちになります。

「あいさつ」は人と人をつなぎ安心感をもたらす大切なものです。「私はここにいるよ。あなたはそこにいるね。今日もよろしくね。」という気持ちを、ひとことであらわしているものです。

「あいさつ」の聲がひびく場所は気持ちの良いものです。もしまわりに返事をしない人がいたら「あいさつすると気持ちがいいんだよ」と教えてあげてください。少しずつしか変わらないかもしれないけれど「あいさつ」の輪が広がるところは、安心できる場所が広がることだと思うからです。

<芝西中学校さわやか相談室の開いている時間>※変更になる場合がございます。

中学校の授業のある日 月・火・水・金・土 9:00～16:00  
木 9:00～14:00

※電話に出ないときは出張などで不在です。日を改めて電話をいただくと助かります。

<保護者の皆様へ>

★お子様のことで、気になること、心配なこと、話を聞いてほしいことなどがございましたら、お気軽に「芝西中学校さわやか相談室」にお電話ください。相談員が対応いたします。

★お子様の心理面で詳しい話を聞いてみたい方は、スクールカウンセラーと面談することができます。毎月2回、場所は芝西中学校さわやか相談室です。

スクールカウンセラーの面談は予約制となっております。お電話での問い合わせをいただいてから、日程・時間を調整いたします。

☆スクールカウンセラー来校日☆

7月10日(金)・31日(金)

\*変更になる場合がございます。ご確認ください

★毎月一度相談員が芝樋ノ爪小学校に訪問いたします。7月21日(火)となります。

時間は午前10時～12時です。保護者の方の面談もいたしますので、ご希望の方は小学校の担任の先生までご連絡ください。



簡単レシピ

「オープン・タコタマ」(たこ焼き風の卵焼き)

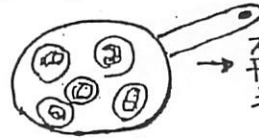
材料(2人分)

- ゆでタコ・・・足小1本(約70g)
- たまご・・・2こ
- A
  - こんぶ茶・・・小さじ1/3
  - 薄力粉・・・大さじ1
  - 水・・・大さじ1~2
- 長ねぎのみじん切り・・・5センチ
- 揚げ玉・・・大さじ1
- B=マヨネーズ・ソース・青のり・紅ショウガなど適量
- 油・・・大さじ1



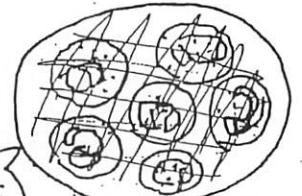
たこ焼き器がなくても  
たこ焼きをたのしめる!!

作り方 ③のあとに3.  
フライパン



→ スプーンで形をととのえ、半熟になったら皿に盛る

フライパンに卵液5~6ヶ所上に切ったタコをのせる



小さい卵焼きにタコかかっている感じがたまらぬ

Bのマヨネーズとソースをかけ、青のり、紅ショウガをふる

作り方

- ①タコは小さめのぶつ切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、たまごを割り入れてかき混ぜ、ネギと揚げ玉もくわえて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、大さじ2杯くらいの卵液を離して5~6ヶ所に置く。上にタコを少しずつのせ、スプーンなどで縁をまとめて形を整える。半熟になったら、ヘラなどで皿に取り出して、Bのマヨネーズとソースをかけ、残りの青のりと紅ショウガをふる。

(THE BIG ISSUE 336号 「世界一あたたかい人生レシピ」 より)

おまけ

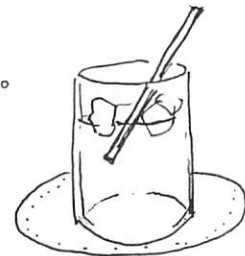
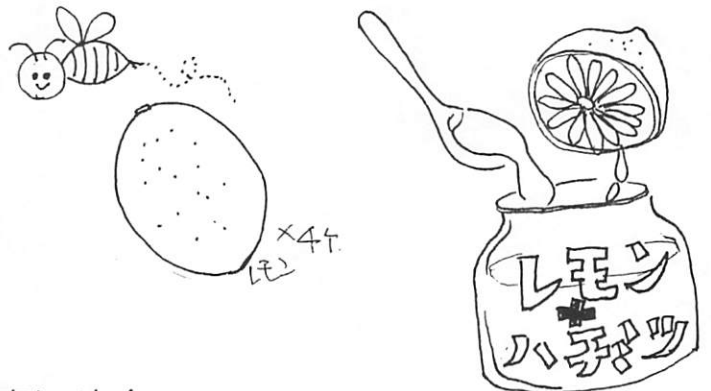
蒸し暑い夏もスッキリさわやかに過ごそう

ハニーレモン

- 材料
- レモン汁・・・4個分
  - ハチミツ・・・大さじ8杯
  - 冷水・・・適量

作り方

- ①レモン果汁にハチミツを加え、冷蔵庫で保存しておく。
  - ②水で2~3倍に薄めて飲む。
- ★お好みで氷を浮かべたり冷たくしたり、または温めても良いです。  
★塩を少々加えると、疲労回復ドリンクにもなります。



「かんたん健康おやつ」池上保子著より

