



令和7年度12月号

清原東小学校

ほごしゃ かた いっしょ
保護者の方と一緒に
よ
読んでくださいね。



いよいよ、12^{がつ}月になりました。あと1^{かげつ}ヶ月で今年も^{ことし}終わりますね。^お

季節が冬になるにつれ寒さが厳しくなりますが、クリスマスやお正月などの楽しみな行事もたくさんあります。

かぜ ま てあら えいせいかんり おこな
風邪に負けないように、手洗い・うがい、衛生管理をしっかりと行いましょう。



としょ きゅうしょく
＜図書コラボ給食＞

11月4・5・6日の3日間はお話給食でした。給食の時間に図書委員会児童より、あらすじや本の紹介をしてくれました。児童たちは聞きながら、おいしく食べていました。



＜放射性物質検査について＞

11月20日（木）に使用したキャベツで放射性物質検査を行いました。

結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/oshirase/1034545/shinsai/1012860/1003209.html>

＜おにぎりの^ひ日＞

11月12日(水)おにぎりの日でした。早起きをして、自分で作った児童が多く、嬉しそうにたくさん話しかけて教えてくれました。保護者の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。



12月4日は「お弁当の日」



今年度は、12月4日（木）にお弁当の日を実施します。詳細についてはさくら連絡網配付「おにぎり・お弁当の日について」の通知をご覧ください。

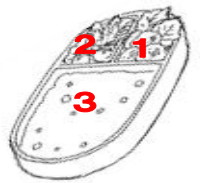
べんとう
【お弁当のバランスについて】

● (主食) (主菜) (副菜) の3つをそろえましょう。

↓ ↓ ↓

3 : 2 : 1 ^{わりあい} ^{めやす} の割合を目安にします。

すきなもののばかり（例：肉肉肉＋くだものだけ）入れると栄養のバランスが
かたよりますね。ご飯と肉や魚・野菜はバランスよく入れましょう。



★からだ あ べんとうばこ ようりょう めやす
★体 に合ったお弁当箱の容量の目安★

ていがくねん
低学年500ml

ちゅうがくねん
中学年600ml

こうがくねん
高学年700ml



べんとうばこ ようりょう ミリリットル べんとう キロカロリー

お弁当箱の容量（m l）は、そのままお弁当のおおよそのカロリー（kcal）

に置き換えることができます。 せいちょう あ おお か じぶん

成長に合わせて大きいものに替え、自分

にぴったりのサイズのお弁当箱を選びましょう。

★お弁当作りで^き気をつけること★

- ちようりまえ ちようりちゆう て あら
- ・調理前・調理中もこまめに手を洗いましょう。
- かなら なか ひ とお
- ・必ず中まで火を通しましょう。
- さっきん じょきんこうか じょうず りよう うめほ す
- ・殺菌、除菌効果のあるものを上手に利用しましょう。（梅干し・酢など）
- 