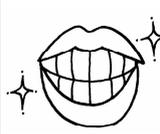




ひぐ はや あさばん さむ かん  
 日暮れが早くなり、朝晩は寒さを感じるようになりました。  
 ようふく おんどちようせつ どうじ まいにち てあら おこな  
 洋服で温度調節すると同時に、毎日のうがい・手洗いをまめに行いましょう。  
 しょくじ しゅしょく しゅさい ふくさい す きら た かぜ ま げんき さむ ふゆ  
 食事は主食・主菜・副菜を好き嫌いなく食べて、風邪に負けない元気なからだをつくり寒い冬  
 せな  
 に備えましょう！

## ◇「かまない子 かめない子」◇

さいきん は きら  
 最近、「歯ごたえのあるものは嫌い」・「スナック菓子・アイスクリーム・プリンなどの口あたりのよいものが好き」・「ごはんなどをよくかまない」「汁といっしょに飲み込む」「くちを大きくあけられない」というかめない子やかまない子が増えています。よくかまないで食べると、どんなことがあるのかぜひ考えてみてください。下に、よくかんで食べることの効果をあげてみました。

<b>かむことの効果</b>	
<p>◇肥満予防</p>  <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<p>◇むし歯を防ぐ</p>  <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。</p>
<p>◇消化・吸収をよくする</p>  <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>◇脳を活発にして、記憶力をアップ</p>  <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>



### <国央小のもち米>

ぜんこうじどう ぜんいん そだ こめ がつ ち せきはん ていきょう  
 全校児童全員で育てたもち米を11月1日に「お赤飯」として提供しました！！  
 とうじつ ちいききょうざいかい かたがた ししよくかい かいさい みな おい ことば  
 当日は地域協議会の方々の試食会も開催し皆さんから“美味しい”とのお褒めの言葉をいただきました。児童達も、いつもよりたくさん食べてくれました！！

### <新米になりました！>

しんまい  
 11月から新米になりました。  
 がつ しんまい  
 た あ がつた はん しろ かがや しょくよく  
 炊き上がったご飯は、白くキラキラ輝いていて、食欲をそそります。



# 11月26日(火) は【お弁当(おにぎり)の日】です。



宇都宮市内の全小中学校で実施している「お弁当の日」が、今年も各学校において計画され、学校園では11月26日(火)に「おにぎりの日」を実施します。

この取組を親子で食事について考える機会とし、子供たちが食への関心を高め、感謝の心を育めるようにしたいと考えています。

今年度も保護者のみなさまのご理解の下、進めてまいりたいと思いますので、ご協力をよろしくお願いたします。できるだけ児童が自分の食べられる大きさで握るように見守りを願いたします。

(忘れずに持たせるようお願いいたします。)

## おはなしきゅうしょく

10月・11月の読書月間の間、お話給食を実施します。本に出てくる料理を給食の献立にします。

お話給食とは・・・

絵本・本に出てくる料理を給食で再現して提供することです。

(給食は集団調理なので全く同じに仕上がらない事もあります。)



お話給食を実施することで本を読み、その中に嫌いな食べ物があるとしてもお話しに興味を持ってもらい、きれいな食べ物でも食べることができるようなればという願いからはじまりました。今年度は、10月30日(水)・11月5日(火)・6日(水)に実施します。



10月30日(水) 献立

- ・麦入りご飯
- ・牛乳
- ・焼きししゃも
- ・おひたし
- ・生揚げの辛味炒め



\*ししゃも“を始めて食べたという児童がいました。また、初めて食べたけど美味しかったという感想もありました!

### 保護者の方へ

#### ☆給食準備のお願い☆

ランチマットをお子様に忘れずに持たせてください。  
学年が上がるにつれて持ってきていない児童が増えています。  
ランチマットはお盆を学習で使っている机に直接置かないようにするための物です。  
忘れることがないようにご協力お願いいたします。毎週末のお洗濯もよろしくお願いたします。

「学校や児童の様子は、こちらからも見るができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

