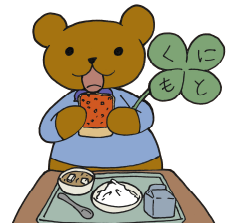




ひぐ はや あさばん さむ かん
日暮れが早くなり、朝晩は寒さを感じるようになりました。
ようふく おんどちようせつ どうじ まいにち てあら おこな
洋服で温度調節すると同時に、毎日のうがい・手洗いをまめに行いましょう。
しょくじ す きら た か ぜ ま げん き さむ ふゆ そな
食事は好き嫌いなく食べて、風邪に負けない元気なからだをつくり寒い冬に備えましょう！

<新米にないました！>

がつ しんまい
11月から新米になりました。
た あ 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。



<国央小のもち米>

ぜんこうじどう ぜんいん そだ こめ がつ にち せきはん ていきよう
全校児童全員で育てたもち米を10月30日に「お赤飯」として提供しました。
とうじつ ちいききようぎかい かたがた ししょくかい かいさい みな
当日は地域協議会の方々の試食会も開催し皆さんから“おいしい”とのお褒めの言葉をいただきました。こどもたち
子供達も、いつもよりたくさん食べてくれました！



11月18日(火) は【お弁当(おにぎり)の日】



うつのみやしない ぜんしやうちゆうがっこう じっし おべんとう ひ ことし かくがっこう けいかく がっこうえん
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18日(火)に「おにぎりの日」を実施します。

とりくみ おやこ しょくじ かんが きかい こども しょく かんしん たか かんしゃ こころ はぐく
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、感謝の心を育てるよう
にしたいと考えています。

こんねんど ほごしや りかい もと すす おも きょうりよく ねが
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
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お願いします。

(※忘れずに持たせるようお願いいたします！)

ゆっくり過ごす 食後の大切さ

たの ぶんいき
楽しい雰囲気よくかんで食事することは、消化吸収にとってとても大切です。胃や腸は
「心の鏡」ともいわれるほど精神的な影響を受けやすいところです。食後すぐの激しい運動や、
ゲームなどは、脳や体に興奮や緊張をもたらす、自律神経のバランスが崩れ、消化器である胃や腸
が影響を受けることがあります。早食いや食べ過ぎにも注意し、消化不良にならないようゆっくり
楽しく食後を過ごしませんか。食後を楽しむ雰囲気と消化液などの分泌もよくなります。

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。

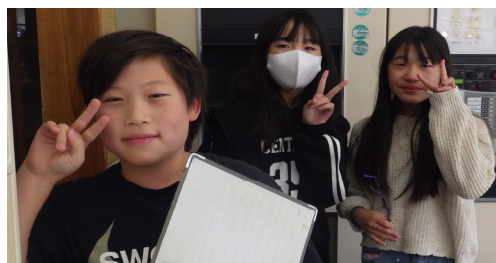
(給食は集団調理なので全く同じに仕上がらない事もあります。)



お話給食を実施することで本を読み、その中に苦手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になればという願いからはじまりました。

今年度は、10月29日(水)「ルルとララのきらきらゼリー」・

11月5日(水)「ほしじいたけほしばあたけ」の2回実施します。



図書委員さんが放送で説明しました

10月29日(水) 献立

- ・シュガートースト
- ・牛乳
- ・ミネストローネスープ
- ・ゆで野菜
- ・レモンゼリー



2年生が「いもほり」をしました！！

10月29日の秋晴れの中、2年生全員で芋ほりをしました。このさつまいもを使った「さつまいものシチュー」を11月26日の給食に出す予定です。お楽しみに！！



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

