

### 宇都宮市立 国本西 小 学 校

<sup>ほこしゃ かた</sup> よ 保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は しょくいく ひ食育の日!!

<sup>かぜ</sup> こうよう きせっ がっ 風がだんだんと冷たく感じるようになり, 紅葉の季節になりました。11月も がっこうのうえん ゃさい しゅうかく ぎょうじ たの だの 学校農園の野菜の収穫など、行事があり楽しみですね。

しょくせいかつ こころが けんこうかんり バランスのとれた食生活を心掛け、健康管理をしっかり行いましょう。

# 11月のも(ひょう

### たの 楽しい食事をしよう



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。 食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせ ないようにすることが大切です。

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ



会話の内容





や「ごちそうさま」 あらわしています。

背中が曲がっていた り, ひじをついていたり しませんか?

いすに深く腰をかけ、 背筋を伸ばして足を床 につけて食べます。

食事中は、周りの人 が不快になるような 話は避けて,楽しくな るような話題を選びま

### くおにぎりの声について>

11月18日(火)は、おにぎりの日です。当日は給食室からおかず等が出ま すので、おにぎりだけ持参(1~3年生は1個、4~6年生は2個まで)になりま す。なるべく児童が<u>自分の食べられる大きさで握る</u>ように近くで見守りをお願いし ます。別紙で詳細をお知らせしますので、ご確認ください。

にち げつ じぜんれんしゅう ぜんこうせい にき たいけん じっしまた17日(月)に事前練習として、全校生でおにぎりを握る体験を実施しま ਰ



秋はたくさんの食材が収穫され、旬の時期を迎えます。

学校農園での農作物の種まき、苗植えから収穫までの作業を振り返り、自然の恵 せれ みやお世話になった方に感謝をしましょう。

#### くさつまいも>

さつまいもは、お腹の中をきれ しょくもつせんい べんぴ ふせ いにする食物繊維や,便秘を防 ぐヤラピンなどが入っています。

ほぞんほうほう しんぶんし 保存方法は,新聞紙などで包み 穴のあいた 袋 に入れて涼しい場 所で保存しましょう。

#### くだいこん>

だいこんには、でんぷんを分解 する酵素があり、食べ物の消化を 助けてくれます。また部位によっ て味が違います。

保存方法は、葉をとり、新聞紙 などに包み、冷蔵庫(野菜室)に 入れて保存しましょう。

#### ほうしゃせいぶっしつけ んさ 〈放射性物質検査について〉

がつふっか もく こまっな ほうしゃせいぶっしつけんさ おこな 10月2日(木)に<u>小松菜</u>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。