

*おうちの人と一緒に読みましょう

11月8日は「いい歯の日」

11月8日(金)は、語呂合わせで「い(1)い(1)は(8)の日」でした。6月、みなさんと一緒に、むし歯や歯肉炎にならないためのお勉強をしましたが、学んだことを活かして実践していますか?忘れてしまった人は、下の図のように歯ブラシを上手に使って、歯みがきをしてみてください。きっと、歯がつるつるになるとと思います★

また、低学年は1人でキレイにみがくことは難しいので、お家の人に仕上げ磨きをしてもらってください。そして、むし歯がある人は、早めに歯医者さんに治療をしてもらいましょう!



歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



かぜ・インフルエンザを予防しよう

先月からマイコプラズマ感染症が流行っているところですが、空気が乾燥するこの時期から流行り始めるのは、かぜやインフルエンザです。これらにかからないためには、① 病原体(細菌・ウイルス)をなくすこと、② 病原体を体の中に入れない、③ 病原体と戦う力を高めることが大切です。

① 病原体をなくす



消毒や殺菌など。

② 病原体を体の中に入れない



手洗い、うがい、換気、食品衛生など。

③ 病原体と戦う力を高める



バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、予防接種など。

給食試食会が行われました

先日、「学校へ行こう週間」に併せて希望された保護者の方々を対象に、給食試食会が行われました。給食センター栄養技師の菊池先生をお招きし、センターの概要や、献立を作成する上でのポイント、本校の健康課題である朝食についてご講話いただきました。

保護者の方々に試食をしていただいた感想をいただきましたが、「薄味に驚いた」というご意見が多かったです。学校給食は「学校給食栄養摂取基準」に沿って作られており、小学生は給食1食分で「2g未満」です。また、給食の時間は“学びの場”でもあります。よく噛んで食べるように食材を工夫した「カミカミ献立」や七夕献立等の「行事献立」があります。本校では、給食センター栄養技師の菊池先生による和食マナー教室が、2年生と4年生で行われています。その授業では、箸の持ち方や食器の持ち方、食べるときの姿勢などを学び、給食で実践しているところです。

学校給食を通して、食事の栄養バランスや食品の種類・特徴、食事を作って下さった方への感謝の心、よりよい人間関係の形成等を学ぶことが出来ます。ご家庭でも、お子さんの食事や食事のマナーについて、見直していただけると幸いです。



給食試食会

のようす



<参加された保護者の方々からの声>

- ・ 全体的に味が薄かったことにびっくりしました。具の大きさ食べやすい大きさでした。子ども家ではそんなに食べない野菜を食べている姿を見て安心しました。
- ・ 家では、つい濃い味付けになってしまうので、薄味を心がけていこうと思いました。
- ・ 子どもの箸の持ち方が気になりました。家でも練習をしてみようと思います。
- ・ 栄養士さんの話を聞いて、朝ご飯は脳だけで無く体にもスイッチも入るので、朝ご飯は大切だと感じました。
- ・ 給食が残らないように先生がみんなに声かけをし、子ども達も残さないで食べることを当たり前で思っているようで、たくさん食べている姿が見て気持ちよかったです。試食会に初めて参加しましたが、参加して良かったです。
- ・ 和食マナー教室で学んだことが活かされていると感じました。