



11月号

令和4年11月4日発行
郡山市立穂積小学校



あき ふか 秋が深まってきました

すず あきかぜ うつく こうよう み
涼しい秋風がふいて美しい紅葉が見られるようになり、
あき ふか かん ひるま あさばん きおんさ
秋の深まりを感じますね。だんだんと昼間と朝晩の気温差
がおお たいちようかんり き
が大きくなってきました。体調管理に気をつけましょう。
これから始まる寒い冬を乗り切るために、しっかり食べて
えいよう
栄養をつけましょう。



11月8日は『いい歯の日』

まいにち しょくじ けんこう は たち たいせつ
毎日おいしく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。
大人になって20本以上の歯を健康に保つことができていると、よくかんで食事をおいしいと感
じながら食べることができます。
は けんこう たち
歯を健康に保つためには、どのようなことができるでしょうか。

は 歯をみがく

た くち なか むしば つく
食べたあとの口の中には、虫歯を作る
きん ふ た もの のに
菌を増やす食べ物のかすがたくさん残
っています。

た あと は くに ぐち
食べた後はしっかり歯をみがき、口の
なか きれいにしましょう。おやつを食べ
たあとも忘れないようにしましょう。

よくかむ

よくかむことで、歯や口の健康を保つことができます。
さいきん は かみごたえの少ない しょくじ が増えているので、意識し
てかむようにしましょう。

た じかん き 食べる時間を決める

いつまでも食べていたり、テレビやゲ
ームをしながら食べていたりすると、
むしば くち なか ふ
虫歯が口の中で増えてしまいます。

た じかん た は
食べる時間を決め、食べたあとに歯み
がきをする習慣をつけましょう。



～よくかむことの効果～

ひ ひまんよぼう
肥満予防

み みかく はったつ
味覚の発達

こ ことば はつおん
言葉の発音

の のう はったつ
脳の発達

は は びょうき
歯の病気
予防

が がん ぼう
がん予防

い いちよう かいちよう
胃腸が快調

ぜ ぜんりよくとうきゅう
全力投球



お知らせ

ちょうしよく

み な お

しゅう かん

朝食について見直そう週間

11月4日(金)～10日(木)の朝食摂取調査をおこないます。

調査項目

- ・朝食を食べたかどうかについて。
- ・朝食に野菜を食べたかどうか。
- ・朝食に汁物を食べたかどうか。
- ・家族など誰かと一緒に食事をしたかどうか。……10日(木)についてのみ



朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!

おやすみモード



スイッチオン!



かつどうモード



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

脳のめざましスイッチ



パン

ごはん



体のめざましスイッチ



肉・たまご

魚



おなかすっきりスイッチ

やさい



にもの

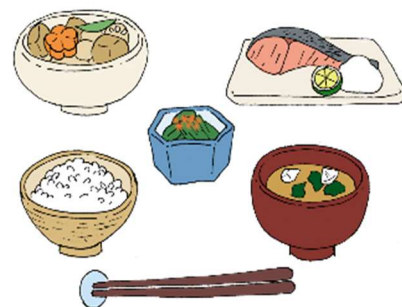


11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く(いい日本食)」と読む語呂合わせから、「和食の日」とされています。「和食」は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人の自然を大切にする心が育んだ世界共通の財産です。日本の食文化の大切さを、改めて考えてみましょう。

和食の基本の形「一汁三菜」

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜(おかず)」があります。この基本形を使うと、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。

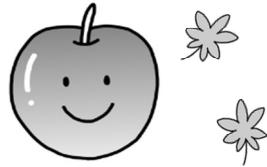


「和食」は、栄養面だけでなく、日本の四季を繊細に表現して季節感を楽しんだり、年中行事と密接に関わって人々の絆を深めたりする役割を果たしてきました。

! 11月の食育クイズ ?

Q1 10～11月に旬をむかえるいんご。日本で1番多く生産しているのはどこでしょう？

- ① 長野県
- ② 山形県
- ③ 青森県



クイズの答え：③
りんごの生産量日本一の青森県。いろいろな品種が
出回っています。

Q2 11月8日は「いい歯の日」です。

国では、80歳になっても自分の歯を●本以上保つことを推進しています。●に入る数字は何でしょう？

- ① 25 本
- ② 20 本
- ③ 15 本



クイズの答え：②
20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われる
20歳以上です。

Q1 なしの皮にある、ざらざらした丸い点のはたらきは？