

12月7日(火)

だいこん

病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>などから、  
からだ<sup>からだ</sup>ま<sup>ま</sup>ち<sup>ち</sup>を<sup>を</sup>守<sup>まも</sup>る<sup>る</sup>は<sup>は</sup>た<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>き  
の<sup>の</sup>あ<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>ビ<sup>ビ</sup>タ<sup>タ</sup>ミ<sup>ミ</sup>ン<sup>ン</sup>C<sup>C</sup>が<sup>が</sup>  
含<sup>ふ</sup>ま<sup>ま</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>。



また、だいこんに  
は、食<sup>た</sup>べ<sup>べ</sup>物<sup>もの</sup>の<sup>の</sup>消<sup>しょう</sup>化<sup>か</sup>  
を<sup>を</sup>助<sup>たす</sup>け<sup>け</sup>る<sup>る</sup>働<sup>はたら</sup>き<sup>き</sup>も<sup>も</sup>  
あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
けいにくのあまからやき  
みそしる  
だいこんのもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、うすあげ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、ぶたにく
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、はくさい にんじん、あおねぎ えのきたけ、だいこん

クイズ⑤ だいこんの甘い部分が多いのはどこの部分でしょうか。

- ① 上の部分 ② 真ん中の部分 ③ 下の部分

一口メモ

こんしゅう は くち けんこうきょうちようしゅうかん きょう  
○今週は「歯と口の健康強調週間」です。今日のかむかむメニューは  
「けい肉のあまからやき」です。先生の声かけで30回よくかんで食べ  
ましょう。給食を食べる前と後は、しっかり手を洗いましょう。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



みっか きん がっこうほけんいいんかい じかんめ こうどう おこな  
○3日(金)に学校保健委員会を6時間目に講堂で行いました。4, 5, 6



ねんせい じどう ほけんたいいく ほごしや かた ないかこうい  
年生の児童とPTA保健体育の保護者の方と内科校医  
うえだせんせい がんかこうい てらいせんせい さんか  
の上田先生、眼科校医の寺井先生にもご参加いただき  
けんこういいんかい じどう けんこう きそくだ せいかつ  
健康委員会の児童が「健康は規則正しい生活から」を  
しら かくじ つく  
テーマに調べたことを各自のタブレットでプレゼンを作っ  
て発表しました。参加いただいた寺井先生からは、「ブルー  
ライトは脳だけでなく目も疲れさせます。気をつけてください」  
うえだせんせい きよねん さんか  
上田先生からは「去年はコロナで参加できませんでしたが、  
はっぴよう けんこう からだ めんえきりよく たか  
いい発表でした。健康な体があってこそ免疫力が高まり  
ます。規則正しい生活を送ってください」と話されました。

ほごしや かた じぶん しら みるか いしきてき こうどう おも  
保護者の方も「自分たちが調べたからこそ自ら意識的に行動できるといいなと思いまし  
た」「子どもたちが一生懸命調べて発表してとてもわかりやすくおもしろかったです。自分  
で調べて興味を持つと意識して生活を見直せると思うので、良い学びが出来て素晴らし  
いと思いました」等の感想をいただきました。子ども達の感想も「最近すいみん時間が  
少なくなっているの、はやく こころ ちようしょく ちゅうしょく ゆうしょく たいせつ あらた  
分かった」「あてはまるもの多くて少しびっくりした。スマホを見すぎないようにしたいと  
おも けんこう たいせつ わ などじぶん せいかつ かえ  
思います」「健康の大切さがよく分かった」等自分の生活をふり返っていました。

だいこん	徳島県	たまねぎ	兵庫県	はくさい	愛知県
にんじん	熊本県	青ねぎ	徳島県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①