

# すこやか 11月

令和7年10月31日  
渋谷区立常磐松小学校  
学 校 長  
保 健 室



11月のすこやか目標

命の大切さを考えよう

インフルエンザが流行しています。お子さんの体調にいつもと違う様子がありましたら、御家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。丁寧な手洗いを心掛けるとともに、十分な睡眠・栄養をとることが大切です。また、ハンカチ・ティッシュを携帯していない子がいます。必ず持参させていただきよう、お願いいたします。

冷えにさようなら

## 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge



体が冷えてしまい、風邪を引いたり、腹痛等の体調不良を訴えたりする子が増えています。そこで、温かく秋冬を過ごすためのヒントをお伝えします！お子さんと確認してみてください。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体温が下がると、体内に入った細菌・ウイルスを撃退する免疫機能が働きにくくなってしまいます。そのため、感染症にかかりやすくなります。



▶血流が悪くなるから

血流が悪くなると、血液を通じて運ばれる酸素や栄養、老廃物が少なくなります。体がうまく働かず、頭痛や下痢・便秘、生理痛等様々な不調につながる可能性があります。



## 温活 4つのポイント

### 食 事

熱エネルギーをチャージ



食事は、体を温めるエネルギーの元です。朝ごはんは必ずしっかりと食べて、エネルギーをチャージしましょう。炭水化物や、熱を生み出しやすいタンパク質を多く取り入れるのがおすすめです。

### 運 動

熱エネルギーを生み出す

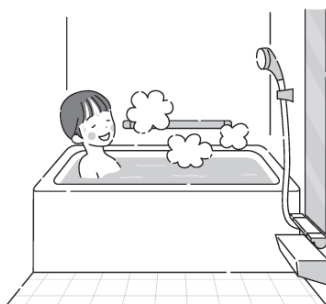


熱エネルギーを生み出すのは、筋肉です。食事と合わせて運動することで、十分な熱を生み出すことができます。

寒いからと室内で静かに過ごすよりも、外で体を動かして遊んだり、運動したりする時間を作ることが大切です。

### 入 浴

温かい血液が全身をめぐる



38～40℃くらいのぬるま湯にゆっくりつかるのがおすすめです。全身の血管が広がって、血流が良くなり、体の芯から温まります。体温調節を司る自律神経の働きを整えて、気持ちをリラックスさせることもできます。

### 服 装

冷気で体温を下げない



首・手首・足首を冷やさないようにしましょう。袖や裾が広がった服は、体温を逃がしてしまいます。

重ね着や温かい上着で衣服の調節をすると、体温を逃がさずに過ごすことができます。

きゅうしょく  
給食のめあて  
かんしゃ きも た  
感謝の気持ちをもって食べよう



## 【保護者の皆様】

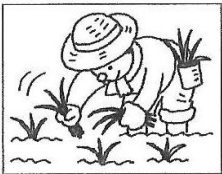
日が暮れるのが早くなり、秋が深まってきました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付け、こまめな手洗い・うがいとバランスのよい食事で風邪などの感染症予防に御協力ください。

## 【児童の皆さん】

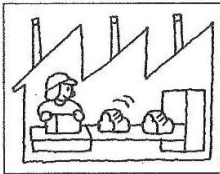
# 感謝の心をあらわす 食事のあいさつ



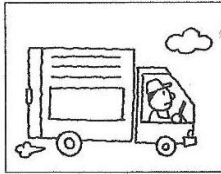
11月23日は「勤労感謝の日」です。いつも何気なく食べている給食ですが、私たちの口に届くまでに多くの人の働きに支えられて成り立っています。米や野菜などを育てる農家、牛や豚などを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食を作る調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。



食品をつくる人



材料を運ぶ人



こんだてを考える人



調理をする人



給食当番

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて調理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。給食にかかわっている多くの人や自然に、感謝の気持ちをもって食べましょう。

## 常磐松小

## 創立100周年お祝い給食

11月7日(金)は、8日(土)の「常磐松小学校創立100周年記念式典」に合わせて、お祝い給食を提供します。特別な日なので、高級食材である「うなぎ」を使った「うなぎちらし」にしました。うなぎは昔から、お祝いの日や特別な日に食べられる食材のひとつです。給食室も気合いを入れて作りますので、しっかり食べて、次の日の常磐松小学校の記念日をみんなで祝いましょう！

7日の給食のどこかに、  
「ときわんこ」がかけているよ！  
さが探してみてね！

服部栄養  
専門学校

## コラボ給食



11月25日(火)は、渋谷区・千駄ヶ谷にある「服部栄養専門学校」とのコラボ給食を提供します。

今回はカポナータを使った「パスタ」と「シチリア風の肉だんご」です。カポナータとは、イタリアの南シチリア州の郷土料理で、ナスを中心にズッキーニやパプリカなどを使い、お酢や砂糖で甘酸っぱく仕上げる野菜の煮込み料理です。シチリア風肉だんごは、日本のハンバーグのようにイタリアの家庭でよく食べられる料理で、肉だんごも甘酸っぱく仕上げます。暑いシチリアでは、昔から甘酸っぱい料理を食べて元気に乗り切る食生活が根付いています。

今年度、服部栄養専門学校とのコラボ給食として、和食・中華料理も提供予定です。