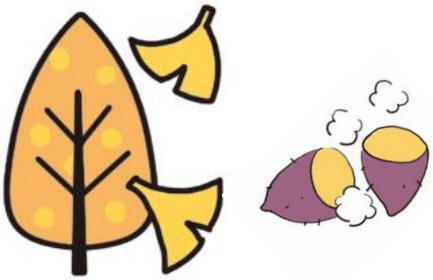
すこやか　１１月

令和５年１０月３１日
渋谷区立常磐松小学校
校　　長　加藤真寿美
養護教諭　安達　　郁



１１月のすこやか目標
命の大切さを考えよう

１０月後半から気温が下がり、少しずつ冬に近づいてきました。急な気温の変化や空気の乾燥により、鼻水や喉の痛みなど、体調不良が増える季節です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けながら、学芸会に向けて、万全の体調で練習や本番に取り組むことができるよう、御家庭でもお声がけいただきますようお願いいたします。

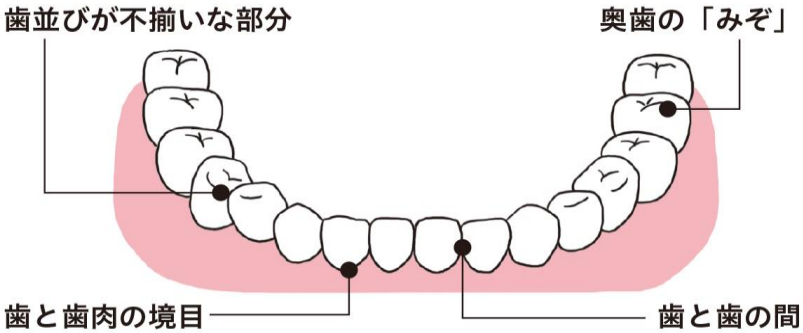
●秋季休業歯みがき課題への御協力ありがとうございました。●

秋季休業中に行った、歯みがき課題への御協力とおうちの方からのあたたかいコメントをありがとうございました。一人一人が自分の歯みがきについて振り返りながら、努力する姿が見えました。

１１月８日は「いい歯の日」です。引き続き、仕上げみがきを取り入れていただくなど、御家庭での口腔ケアの取り組みに御協力をよろしくお願いいたします。

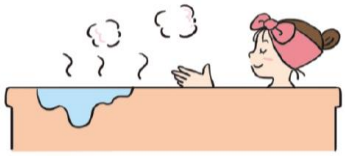
“いい歯”のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。



皮膚の日…万全の乾燥・寒冷対策を

１１月１２日は「皮膚の日（いい　ひふのひ」）です。秋から冬にかけては空気が乾燥し、強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど皮膚トラブルが増え始めます。御家庭でも乾燥・寒冷対策について御協力をお願いいたします。



● お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくことも避けましょう。

● 保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。とくに肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

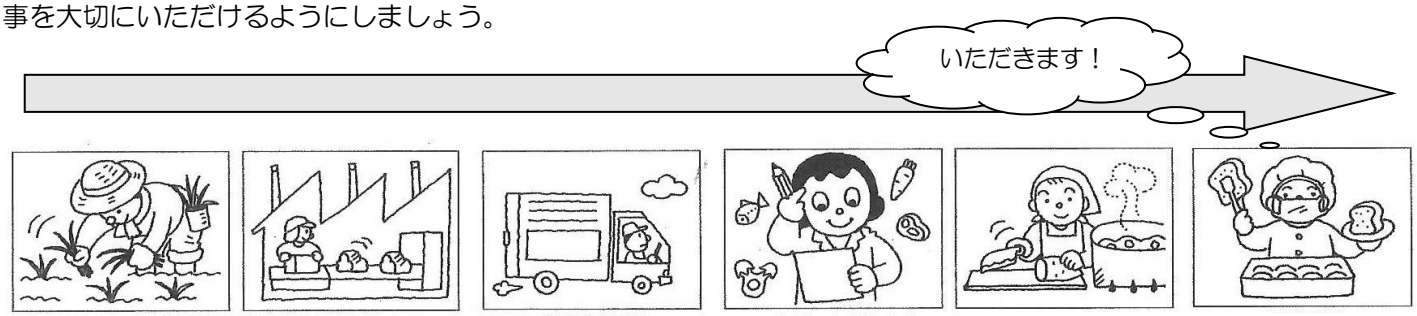
11月

きゅうしょくのめあて
感謝の気持ちをもって食べよう

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・バランスのよい食事で風邪などの感染症を予防しましょう。

感謝の気持ちをもって食べましょう

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は、多くの人の働きに支えられて成り立っています。また、「いただきます」という言葉には、食べ物の「命」を「いただく」という意味も含まれています。是非、感謝の気持ちを表す「いただきます」・「ごちそうさま」を、心をこめて挨拶し、食事を大切にいただけるようにしましょう。



食べ物をつくる人　材料を運ぶ人　献立を考える人　調理をする人　給食当番

渋谷ワンダフル給食

今月のワンダフル給食は、秋田県の郷土料理「きりたんぽ」と「畑のキャビアと菊のおひたし」です。「きりたんぽ」、お米をすりつぶして、棒の先端に巻き付けて焼いた食べ物です。鶏がらのだし汁で煮込み「きりたんぽ鍋」として食べられます。今回の給食では、商工観光課より「きりたんぽ」を無償で提供していただきます。

「畑のキャビアと菊のおひたし」は、「とんぶり」を使用したおひたしです。「とんぶり」は、「ホウキギの実」を加熱加工したもので、味は無味無臭ですが、プチプチとした食感が楽しめます。見た目が「キャビア」に似ていることかたら、「畑のキャビア」とも呼ばれています。

HPはこちら↓↓

作ってみませんか　スイートポテト　4個分

≪材料≫
- さつまいも　……　240g（中１本）
- 砂糖　……　18g
- バター　……　15ｇ
- 牛乳　……　23g
- スキムミルク　…　11g
- 生クリーム　……　11g

≪作り方≫
① さつまいもは、皮をむき一口大に切る。水にさらした後茹でる。
② 熱いうちにつぶし、砂糖・バター・牛乳・スキムミルク・生クリームを加えて練る。
③ 一人分ずつに分け、好きな形に丸める。
④ オーブントースターで焦げ色がつくまで焼く。

混ぜる作業や丸める作業を、
子供たちと一緒に行っても楽しいです。

【学校栄養職員　市村　梨紗】