



佐倉市立内郷小学校

第1学年だより

令和7年10月31日

先日の運動会にご参観していただきまして、ありがとうございました。子ども達が頑張ってダンスをしている姿を披露することができました。保護者の方に見ていただくということで緊張していましたが、最高のダンスを見もらいたいという気持ちで本番に臨んでいたように感じました。一人ひとりが練習の成果を発揮することができました。

さて、朝晩が寒くなり秋が深まってきた。学校では寒さに負けない丈夫な体をつくるため、マラソン練習が始まります。睡眠や朝食をしっかりとって参加できるようご協力をお願いします。



国語	はたらく じどう車 「のりものカード」で しらせよう なにを して いるのかな? 日づけと よう日 うみへの ながい たび	算数	たしざん (2) かたちづくり ひきざん (2)
			いろんな ともだち はなしだす だいすき! わくわくペーパー ふわっと ぎゅっと おはながみの え
書写	かん字の 学しゅう ③文字の かたち ④かきじゅん	体育	器械・器具を使っての運動 鉄棒遊び、跳び箱を使った運動遊び ゲーム 鬼遊び・ボール投げゲーム 体つくり運動 体力を高める運動
生活	あき だいすき あきを みつけよう たのしいね あきのあそび	道徳	しぜんの なかで きまりを まもって いのちを たいせつに かぞくの ために
音楽	がっきっと なかよく なろう		

おしらせとおねがい

- ・「いきいき内郷つ子げんきアップ・プラン大作戦」を9月より全校で取り組んでいます。9月の「朝ご飯を食べたか」は、100%の回答でしたが、10月の「朝ベジできたか」は72%の回答でした。**11月は「朝ご飯をバランスよく食べたか」**です。赤、黄、緑の食品群のものを食べてきたかを調べます。朝食に、ご飯の場合は納豆や卵と大根の味噌汁で、パンの場合はウインナーや目玉焼きと野菜ジュース(甘くないもの)などでOKです。詳しくは裏面を。朝忙しい中だとは思いますが、よろしくお願いします。
- ・1年のこの時期は、ひらがなを覚えたと思えばカタカナが始まり、漢字も並行して覚えなければなりません。学校だけでなく宿題でも出していますが、なかなか覚えられないのが現状です。ご家庭では、カタカナや漢字の練習を頑張っている姿をほめ励ましていただけたらと思います。
- ・11月4日よりマラソン練習が本格的に始まります。すでに体育の時間で取り組んでいますが、いつもよりも少しずつ走る時間が長くなっています。体力はだいぶついてきたように見えますが、体を休めるためにも早めの就寝をお願いします。

10月の子供の様子

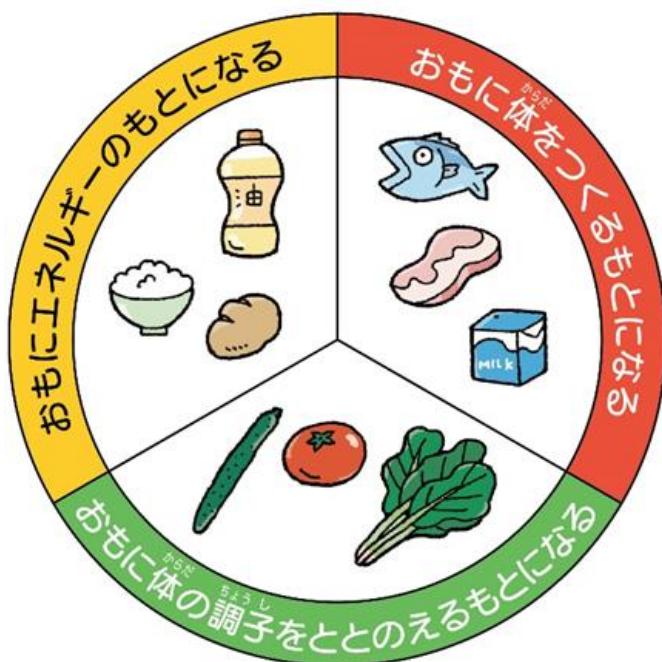


献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。



偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

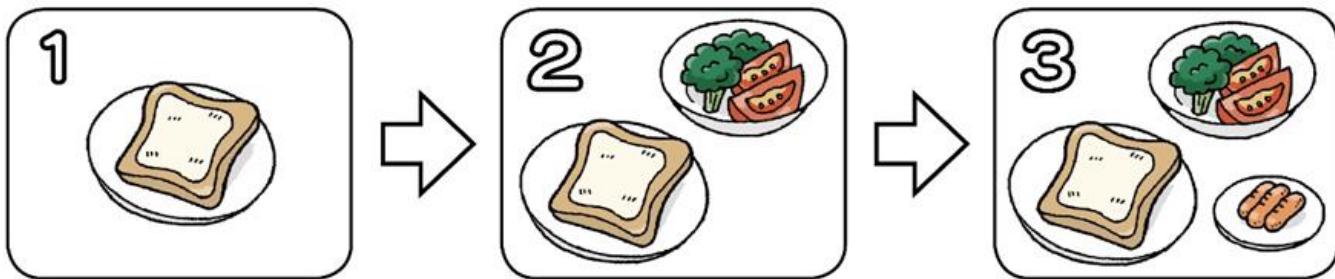
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

主食 + 1品

主食 + 2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップしていきましょう。

