

Force(4th)

内郷小学校 第4学年
学年だより 11月
令和7年10月31日

☆10月の子どもたちの様子☆



10月5日（日）に行われた運動会。今までの練習の成果を遺憾なく発揮できました。また、今年からは係役員の仕事も増えましたが、責任をもって取り組むことができました。

☆ 今月の主な学習予定 ☆

国語	ごんぎつね みんなが楽しめる新スポーツ	音楽	いろいろな音のひびきを楽しもう
社会	きょう土の伝統・文化と先人たち	体育	体力を高める運動 鉄棒運動
算数	面積 がい数とその計算	総合	内郷ハピネスプロジェクト
理科	わたしたちの体と運動 季節と生物【秋】	道徳	「学校のれきし」 他
図工	ほった線からはじまるお話	外国語	ほしいものは何かな？

☆ お知らせとお願い ☆

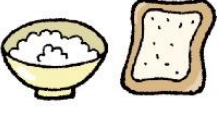
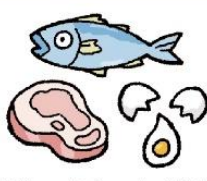
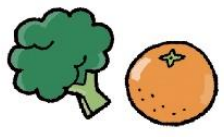
○「いきいき内郷っ子げんきアップ・プラン大作戦」について

昨年に引き続き、9月より学校全体で「いきいき内郷っ子げんきアップ・プラン大作戦」に取り組んでいます。11月の目標は「朝ごはんをバランスよく食べたか」です。食事の栄養バランスをよくするポイントは…

- ・黄のグループ(主に主食)：ごはん、パン、めん、いもなど
- ・赤のグループ(主に主菜)：肉、魚、たまご、牛乳、豆腐など
- ・緑のグループ(主に副菜や汁物)：野菜やくだもの(いも類をのぞく)

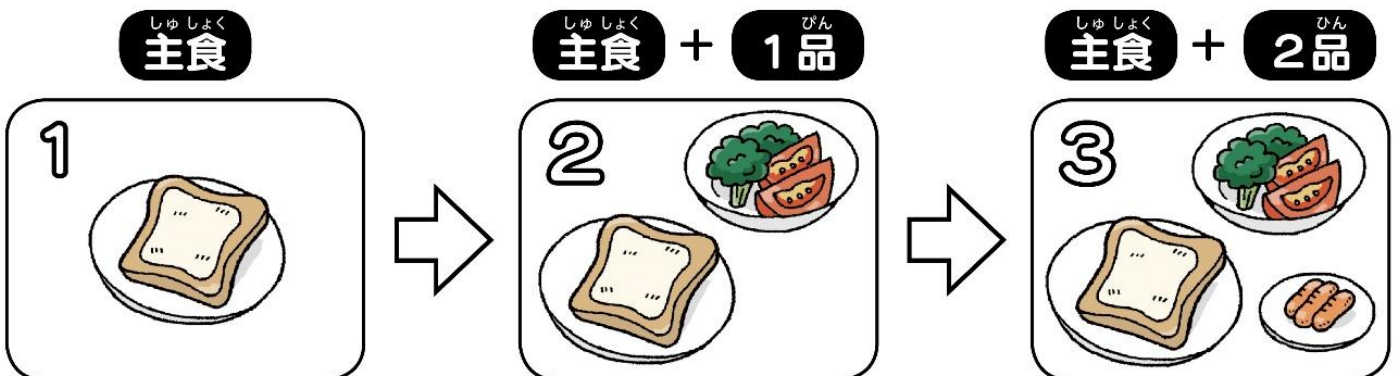
の3つをそろえることです。ご家庭でもお子様と朝ごはんの内容についてお話してみてもいいでしょうか。また、裏面に資料を載せてあります。参考にしてください。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 おお ふく しよくひん 多く含む食品 こめ、パン、 めん、いも、 さとう 砂糖など	 おお ふく しよくひん 多く含む食品 あぶら、バター、 マヨネーズ など	 おお ふく しよくひん 多く含む食品 さかな、肉、卵、 まめ、豆製品 など	 おお ふく しよくひん 多く含む食品 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん 牛乳・乳製品、 こざかなかいそう 小魚、海藻 など	 おお ふく しよくひん 多く含む食品 やさいくだもの 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる
		

あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3



あさ 朝ごはんにしゅしよく 主食だけを食べている人は、やさい 野菜のおかずやひと 肉やさかな 魚、たまご 卵などのおかずを追加して、すこ 少しずつステップアップしていきましょう。