

Go for it !

内郷小学校 第5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☆



☆ 今月の主な学習予定 ☆

国語	雪わたり	音楽	曲想の変化を感じ取ろう
社会	自動車をつくる工業	体育	走り幅跳び・器械運動
算数	面積・割合(2)	総合	サクライク (SDG s)
理科	もののとけ方	道徳	ルールを守る お父さんのすがたから
図工	進め!糸のこたん検隊!	外国語	Where do you want to go?
家庭科	ミシンで楽しくソーイング		

☆ 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

昨年同様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、

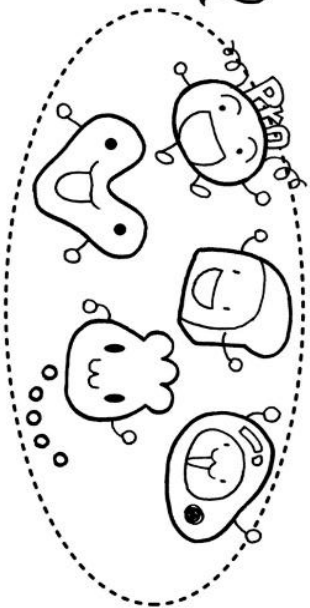
- ・黄のグループ(主に主食): ごはん、パン、めん、いもなど
- ・赤のグループ(主に主菜): 肉、魚、たまご、牛乳、豆腐など
- ・緑のグループ(主に副菜や汁物): 野菜やくだもの(いも類をのぞく)

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かがでしょうか。

※裏面に5大栄養素について載せてあります。子どもたちと一緒に
ご一読ください。



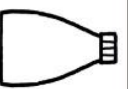
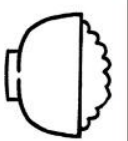
5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の働きを覚えよう



5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことです。健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるように心がけましょう。



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
------	----	-------	-----	------



ごはん、パン、めん、いも、砂糖
植物油、ラー油、バター、魚の油、ポリ Unsing
植物油、ラー油、魚介、肉、卵、豆、豆製品、カルシウムは、乳製品や小魚、野菜や果物、ビタミンCは、野果や果物類によってさまざまです。

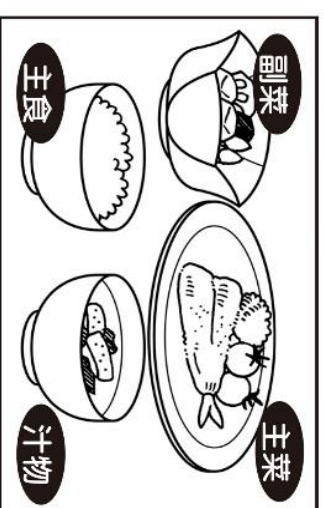
体の中のおもな働き 5大栄養素 おもな食品

5大栄養素って、
元気にすごすために
大切なんだね！



栄養バランスがよい食事

いじげよう！



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。