

# ほけんだより 11月

令和5年11月 野田市立山崎小学校 保健室

朝・夕の冷えこみがきびしくなってきました。だんだんと冬が近づいていることを実感しますね。「よく食べて・よく動き・よくねて」、生活リズムをととのえるとともに、あたたかい服装をして体調をくずさないように気をつけましょう。

持久走大会に向けての練習も始まりました。寒い時期だからこそ体を動かして、寒さに負けない元気な姿を見せてくださいね！！



## ○インフルエンザが流行中です

9月から流行しているインフルエンザですが、現在も全国的に流行しています。他にも、野田市内では感染性胃腸炎の集団発生もありました。また、今年はインフルエンザを数回罹患することもあるそうです。ご家庭におかれましても、引き続き感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の学校感染症は「出席停止」扱いとなり、登校再開時に「登校届」(保護者記入)の提出が必要となります。登校届がお手元にない場合は、学校HPよりダウンロードまたは学校へご連絡ください。



き そく 楽しい生活

た いりょく を つける

え いよう を とる

て あらい を する



## ○意識してリラックスを心がけましょう

10月以降、学校では勉強や部活以外にもさまざまな行事があり、子ども達が一生懸命がんばっている様子が見られます。なかには少しかれ気味の人も…。自分は大丈夫、と思っている人もすすんでリラックスしてみましょう。

校長先生はリラックスしたいとき・・・  
「手のひらマッサージ」をするそうです！  
気になった人はぜひ校長室へ！！

みなさんは、どんなことをしてリラックスしていますか？おすすめのリラックス法があったら、ぜひ、教えてくださいね。



# 給食だより

## 11月

秋も一段と深まり、山崎小の柿の木にも、おいしそうな柿が実っています。新米、野菜、きのこ、くだもの、魚、肉なども一層おいしさを増す時季です。給食では、旬の食材を多く取り入れています。冬の訪れに備えて、ご家庭でも旬の食材を取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

おうちのひとといっしょ  
によみましょう。



## 見つけるのだ！ 食べるのだ！ ～11月20日は、のだの恵みを味わう給食の日～

野田市の小中学校では、野田の旬の食材や特産物を活用した給食を実施します。お楽しみに！  
そこで、野田市の特産物を紹介します。



### 発芽玄米

野田市の給食では、野田市のブランド米「黒酢米」からつくられた発芽玄米を取り入れています。玄米をほんの少し発芽させることでおいしさと栄養がアップ！！

### ほうれんそう



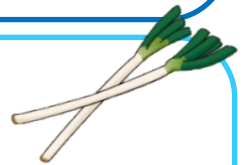
今では1年中手に入るほうれん草ですが、冬が旬の野菜です。寒さに耐えて養分を蓄えるからこそおいしくなります。

野田市は県内の主な産地で、川間・木間ヶ瀬・福田地区で多く育てられています。

### しょうゆのもろみ

しょうゆのもろみとは、大豆や小麦からつくった<sup>こうじ</sup>麴に塩水を混ぜ、発酵させたものです。これを搾ったものがしょうゆとなります。しょうゆを搾る前なので、「しょうゆの実」とも呼ばれます。

### ねぎ



ねぎは千葉が全国に誇れる農産物の1つです。野田市内でも、関宿から南部地区、福田地区まで広くねぎを育てている農家さんがいます。

ねぎは白い部分より緑色の部分に栄養がたくさんあります。

### だいこん



だいこんは千葉が全国に誇れる農産物の1つです。

だいこんは、葉にも根にも栄養が豊富で、大昔から食べられてきた野菜です。白い根の部分には、ビタミンCやでんぷんを分解する酵素のアミラーゼが多く含まれ、消化を助けてくれます。

地場産物を活用するメリットは

- ①新鮮でおいしいものが手に入る。
- ②作り手がわかって安心である。
- ③地域経済の活性化につながる。
- ④輸送距離が短いため、二酸化炭素の排出が抑えられ、環境によい。

などが、あげられます。  
新鮮な野田市産野菜を味わってみましょう。

