



令和6年11月1日発行 加須市立礼羽小学校

あさゆうひ こひ おお たいちょう くす
朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えています。風邪予防のためには、
きそくただ せいかつ そと かえ しょくじ まえ てあら こころ
規則正しい生活と、外から帰ったときや食事の前に手洗い・うがいを心がけましょう。

また、11月23日は「勤労感謝の日」です。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。

ほんとう 本当にきれい？

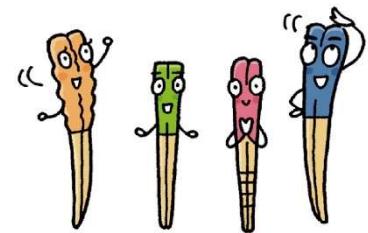


10月に1年生とオレンジ学級で「おはしめいじんになろう」の授業を行いました。

正しい箸の持ち方を学習し、スポンジや豆、おはしカードなどを使って練習しました。

正しい持ち方が定着するよう、おうちでもたくさん練習してください。

なが はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

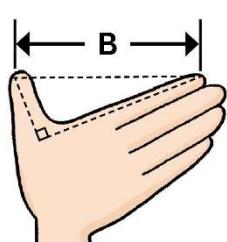
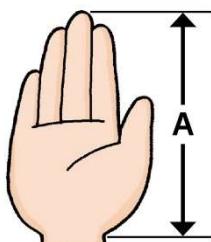
はしの長さの計算方法

① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2

② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

①



りゅうこう きせつ
かぜが流行する季節です。
手洗い、うがいを忘れずに。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

こ かんしゃ きも

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」の
あいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさん的人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



11月8日は「ひびい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------