

ホットタイム

体を動かしてホット！ みんなとつながって心がほっと！



豊里小学校
研究通信

令和8年9月11日 No.4

2学期も元気にスタート！運動会に向けてがんばります！



2学期がスタートしました。子どもたちは、暑さに負けず、元気に登校して学校生活を送っています。2学期最初の大きな行事は運動会です。運動会に向けて、色班などの学校全体での活動、低学年・中学年・高学年での活動、学級での活動と、様々な場面で友達とかかわりながら取組を進めていきます。学習や運動など毎日の学校生活を、子どもたちが心も体も元気いっぱいになれるよう支えています。

いっしょに楽しみましょう！

9月18日（金）は、参観日です。2校時（9:40～10:25）は「学習参観」、3校時（10:45～11:30）は「親子で楽しくリズム運動」です。ご都合がつかましたら、一緒に体を動かして楽しみましょう。

講師：一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会
STAR 認定インストラクター

木場 裕美子 様

※ 動きやすい服装でご参加ください。



1学期末には、サッカーワールドカップでどのチームが優勝するか掲示板を使って予想しました。いつも以上に試合結果を注目したり、どんな国かな？どんな選手がいるのかな？と興味を広げたりしていました。

～給食の献立～

体づくりにつながる

「ぐんぐんパワーアップメニュー」

9月のテーマは、「夏バテ防止」です。体のエネルギーとなるごはん、エネルギーを作る時に必要な栄養素（ビタミンB1）が摂れる豚肉、その吸収を助ける栄養素（アリシン）が摂れるニラ、にんにく、玉ねぎを使ったメニューを提供しています。暑い時にも食欲がわきやすいように、にんにくやニラの香りも工夫しています。

スタミナ肉みそ丼

もやしの中華スープ



おうちでも体を動かそう！vol.4

今回は、「体幹ストレッチ」です。座ったり立ったりしている時の姿勢に意識を向けてほしいと思っています。ご家庭でも学校でも、使う筋力を意識していろいろな活動にチャレンジしてほしいと考えています。おうちの人も、ぜひ一緒に挑戦してみませんか。



ロイロノートで動画を持ち帰りま
す。参考にしてください。場所や服装
など安全には十分に気を付けて取り組
みましょう。

夏休み「うちの朝ごはん！」のレシピ募集

たくさんのご参加ありがとうございました！校内でも
掲示して紹介していきますので、お楽しみに！

うちの朝ごはん！

料理の写真やイラスト



料理について

おかあさんと
つくった。

うちの朝ごはん！

料理の写真やイラスト

○料理（1）次男
・くねえろ/ま
・たまご/こ
・ちいす/ま
・しあ/ま

○料理

・おはんはくねえろをのせる。
ちいすはおたまごをのせる。
やく、おけたらまんなか
にむかってたたか
で、あがッ。

うちの朝ごはん！

料理の写真やイラスト



料理について

カロリーなんて気にしない！！
一口食べた上まうない。
悪魔的なおいしさを。
また、サクサクのクッキー生地が
最高においしいです。

うちの朝ごはん！

料理の写真やイラスト

○料理（1）次男
・バター…20g
・砂糖…大さじ2
・薄力粉…大さじ2
・食パン…1枚
○作り方
①①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

料理について

ハムが
にひたひた
チーズの
からひたひた

うちの朝ごはん！

料理の写真やイラスト



料理について

ハムが
にひたひた
チーズの
からひたひた

うちの朝ごはん！

料理の写真やイラスト

○料理（1）次男
・食パン1枚
・ハム1枚
・チーズお好み

○料理

食パンにマヨ
ネーズをぬく
ハムとチーズ
をのせて焼く