

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10月16日 No.5

心も体も元気いっぱい！運動会がんばりました！！

3日（土）には、運動会がありました。各競技や表現運動に元気いっぱい取り組む子どもたちの姿を参観していただけたことと思います。これまで6年生を中心に準備を進めてきた成果が表れていました。色ごとにエールを送る色アピールでは、それぞれの色が工夫した発表を披露することができました。子どもたちは1つの目標に向かってやり遂げる達成感を感じることができたことと思います。この達成感や充実感を今後の学校での活動に活かしていけるよう、今後も指導していきます。



京都府小学校教育研究会「体育科」の研究指定を受け、10月30日（金）には、研究大会を開催し、府内各地より多くの教職員が視察に訪れます。

おうちでも体を動かそう！vol.5

今回は、「よい姿勢チェック&豊里体操」です。よい姿勢で座る、立つとはどういうことなのか、体を実際に動かしてイメージを持てるようにしていきます。また、豊里体操は運動会でも披露したものです。おうちの人も、ぜひ一緒に体を動かしてみませんか。



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。

～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」

10月のテーマは、「鉄分」です。栄養素「鉄」は、体内でタンパク質とひっついて、赤血球を構成するヘモグロビンとなり、全身に酸素を運ぶために重要な働きをします。しかし、「鉄」は、成長期にたくさん必要にも関わらず不足しがちです。今回は「鉄」を比較的多く含む食材として、小松菜、赤こんにゃく、ひじき、厚揚げが使われています。

鉄分ばっちり だしカレー丼

赤こんにゃくとひじきのきんぴら



10月2日（金）も「ぐんぐんパワーアップメニュー」でした。運動会や試合などの当日の朝にオススメの、糖質がしっかり摂れる食事をテーマにしたメニューです。夏休みに募集した「うちの朝ごはん！」より、「コーン枝豆ウインナーおにぎり」が提供されました。（3年生：考案）ニコニコ笑顔でおいしくいただきました！



コーン枝豆ウインナーおにぎり

かぼちゃのそぼろ煮 ジャがいもとキャベツの豚汁