

令 和 7 年 1 1 月 入間市立東金子小学校

実りの粉食べ物を大切にいただきましょう

できてい き き いる ひ ひ あき ふか かん だかし にほん 校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本 にい しゅうよう こくもつ こめ たい豆 やそば、里いもなど、さまざま さくもつ しゅうかくじ き むか であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざま なくもつ しゅうかくじ き むか かくち しゅうかく いり まつ かいはい おっかいはい な 作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11 月 にち にいなめさい でんとうてき きゅうちゅうきょうじ おこな ひ きんろうかん しゅ ひ こくみん しゅくじつ た でんることは、たくさんの人の勤 ささ かす ひび しょくじ たいせつ 労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





は で δ を δ にほんじかい じかい きだ きねんび δ にほんじかい じかい きだ きねんび δ にい δ にい δ にない δ に δ にない δ にない

たいせつ た えき でくことが大切です。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、 は ししゅうびょう ふせ い か こう か きたい 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!











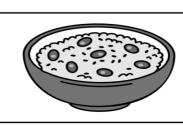
11 月 15 日 学子どもの厳長を祝う 上五 学





千歳飴

th こう ちょうじゅ ねが 健康や長寿の願いが ころめられた、 ほそなが こうはく あめ 細長い紅白の飴。



赤飯