



# 丹南だより

令和8年1月30日

2月号



発行：一宮市立丹陽南小学校

ホームページアドレスは、<http://www.schoolweb.ne.jp/ichinomiya/tanyominami-e/>

メールアドレスは、tannan-e@city.ichinomiya.aichi.jp ご意見・ご感想お待ちしています

★学年だより・保健だより・元気もりもり通信を学校だよりへと統一しました。保健室と食育のお知らせを掲載させていただきます。各学年のお知らせにつきましては、学年ごとに随時連絡させていただきます。★

## 保健室から

今月の保健目標

心の健康について考えよう

## 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること  
で緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な  
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静  
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り  
の感情を弱められる

## 元気もりもり通信

もうすぐ節分です。豆まきにも使う大豆は、たんぱく質はもちろん、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維も多く、「畑の肉」と言われるほど、栄養豊富です。抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病の予防によいと言われています。



そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。形も丸のままや刻んだもの、ペースト状のものなどがあり、いろいろな料理に手軽に使えるので、カレー、サラダ、スープ、ハンバーグ、煮物など、食事にぜひ取り入れてみましょう。



## 集金案内 2月12日（木）引落とし

	給食費	学年費	積立金	合計
1年	4,275	117	0	4,392
2年	4,275	1,280	0	5,555
3年	4,275	541	0	4,816
4年	4,275	809	1,000	6,084
5年	4,275	1,491	2,000	7,766
6年	4,275	3,931	0	8,206

\*引落手数料10円が必要となります。

\*12日に引き落としができなかった場合、保護者の方に指定口座に払込みをしていただくことになります。手数料は家庭でご負担いただきます。

\*ひばり学級の児童は個別でお知らせします。