



ひと  
おうちの人と  
いっしょ  
よ  
一緒に読んでね

NO.9 2019年10月2日  
うえのしょうがっこうほけんしつ  
上野小学校保健室



だんだんあきらしいきこうになってきました。2学期の生活チェックでは、秋が旬の食材を使った「朝ごはんメニュー」がたくさんありました。メニューの一部を紹介します。お家でも旬の食材をさがしてみましょう。

- ★焼き鮭（秋鮭・銀鮭・紅鮭などの種類があります）
- ★ジャーマンポテト（ポテト=〇〇〇〇〇）
- ★紅いもあんぱん（素敵な色で食欲もアップ）
- ★ぶどう・梨（フルーツはどの学年にも人気です）
- ★栗ごはん（秋の味覚といえどコレですね）



## カウセリング日程のご案内



2学期のスクールカウンセラーさん来校日程は下記のとおりです。カウンセリングを希望される方は、下記の申込書を学校へご提出ください。

き り と り

## カウセリング申込書



学年（ ） 児童名（ ） 保護者名（ ）

ご希望の日時に○をつけてください。

|     |        |                       |        |
|-----|--------|-----------------------|--------|
| 10月 | 3日（木）  | 14:00より ※時間はご相談に応じます。 |        |
|     | 10日（木） | 10:10～                | 11:10～ |
|     | 24日（木） | 10:10～                | 11:10～ |
| 11月 | 7日（木）  | 10:10～                | 11:10～ |
|     | 21日（木） | 10:10～                | 11:10～ |
| 12月 | 5日（木）  | 10:10～                | 11:10～ |
|     | 19日（木） | 10:10～                | 11:10～ |

