



令和5年12月号

宇都宮市立陽北中学校

今年もあと残り1か月を切りました。寒さが厳しくなってきました。手を洗う水も冷たいですが、給食前後の手洗いをしっかり行いましょう。手を拭くハンカチも忘れずに！そして病気のウイルスに負けないように、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとりましょう！



めん えきりよく たか 免疫力を高めよう！

しょくせい かつ ところ
食生活で心がけたいこと

やさい
野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

あさ
朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

しる ばい
みそ汁1杯で
い しゃ
医者いらす！



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。



がんばれ受験生(〜)v

3年生のみなさんは、本格的な受験シーズンを迎えますね。受験本番で重要なのは、朝食です。時々朝食を抜いてしまっている人は、汁物などでも良いので無理のない範囲で朝食の習慣をつけておきましょう。

脳の主なエネルギー源の確保をしましょう！

糖質を多く含む食材（ごはん・パン・パスタ・うどん・もち・かぼちゃやバナナなど）をとりましょう。

コンディショニングに役立つビタミン類をとりましょう！

ビタミンB1（豚肉・ブリ・アスパラガス・レバー・うなぎなど）

炭水化物を脳のエネルギーに変えるのを助けます。

ビタミンB2（乳製品・卵・サバ・緑黄色野菜など）

抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）（緑黄色野菜・果物・種実類など）も意識して食べましょう。

からだを温める食べ物をとりましょう！

納豆や味噌などの発酵食品・ごぼう・にんじん・しょうが・たまねぎ・れんこんなど

試験直前は、消化吸収の良いものを食べよう！揚げ物や生ものは控えましょう！

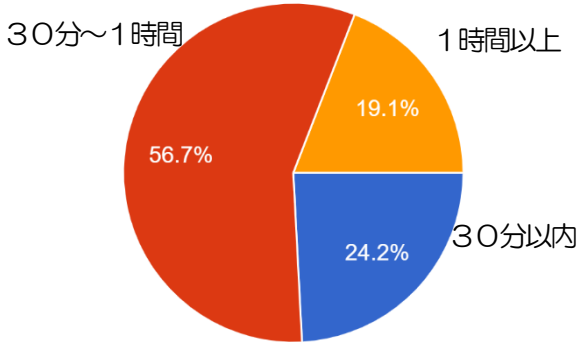
実力が発揮できますように

陽北地域学校園お弁当の日

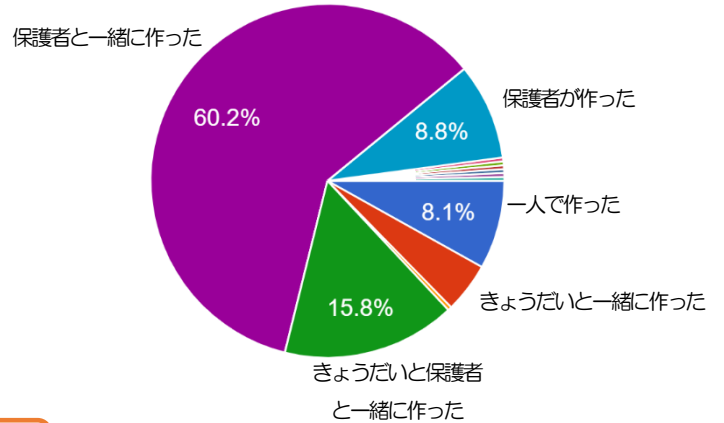
～緑黄色野菜を2品以上使おう



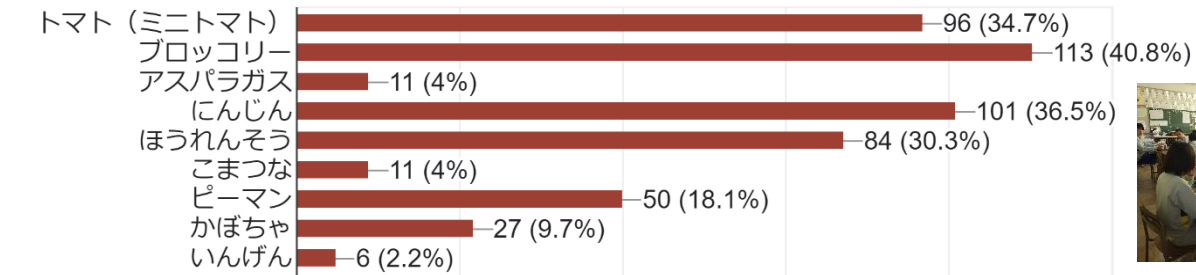
Q お弁当作りにどのくらいの時間がかかりましたか？



Q お弁当は誰が作りましたか？

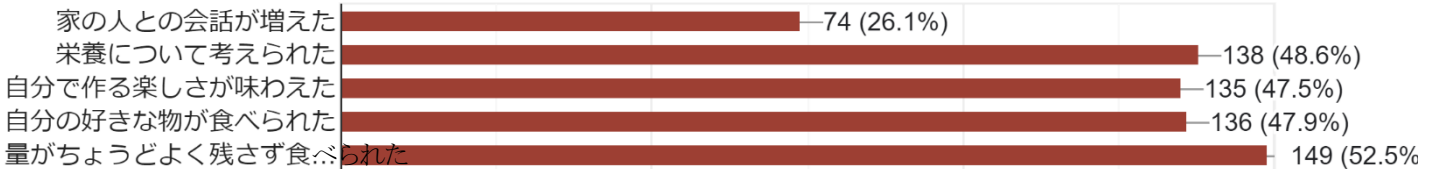


Q 緑黄色野菜を使った人は何の野菜をつかいましたか？



他、パプリカ・えだまめ・にら・パセリ・オクラ・水菜・かいわれだいこん・グリーンピース・菜の花 がありました。

Q お弁当を作って良かったことはどんなことですか？



他、お弁当づくりの大変さがわかった・家族と協力することができた・早起きできた・親の大変さがわかった料理の作り方がわかった・お弁当に詰める楽しさがわかった・予備知識をたくさん知ることができた などありました。

Q お弁当を作った感想や気づいたこと、今後の課題は？

- ・楽しかった・おいしかった・大変だった・もっとテキパキ調理する・たまには夜ご飯を作るのを手伝う
- ・今回は前よりとても前日の作業などの手際が良くなってきたと思います。
- ・きれいにお弁当箱につめるのが難しいと思った。また、これからお弁当を作るときは積極的に手伝いたい。
- ・お弁当を作るには朝はやく起きなきゃいけないで大変でした。
- ・新しい料理に挑戦したので、難しかったし、時間がかかった。前日に作り置きしていたので良かったと思った。
- ・朝早く起きて作ることが一番大変でした。お家の人は毎日朝早く起きて朝ごはんを作ったり、夜ごはんを作ってもらえることにとってもありがたさを感じました。
- ・彩りよく野菜を入れることは頭を使いながら考える必要があり、難しかった。お弁当を作ることの大変さを感じた。
- ・新しい学びや工夫する点に気づくことができた。兄弟とも楽しく作れたので良かった。

朝のお忙しい中、ご家庭でのアドバイスや見守りのご協力ありがとうございました。

