

# 食育だより 12月

R3. 12

宇都宮市立旭中学校

「かぜは万病のもと」と言われています。かぜをひかないためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体の疲れを回復するように心がけることが大切です。また、外から帰ったときの手洗いうがいもしっかり行いましょう。毎日の心がけが、かぜの予防に効果的ですよ！

## 今月の給食目標

「冬の健康と  
栄養について  
考えよう」



## 風邪に負けない体を作ろう！

### 朝食をしっかり食べよう！



ギリギリまで寝ていて朝食を抜くとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルク・温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

### 偏食せずに冬が旬の食材を！



冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番です！

### 体を温める食べ物をとりましょう！

なべや煮込み料理など温かいものを食べれば、体の中からポカポカになります。また、しょうがやネギは体を温める作用があると言われています。



### 外で体を動かそう！

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ！



## 旭中で人気の給食メニューは…？



今年度もリクエストメニューのアンケートをとりました。リクエストが多かったメニューは以下のとおりです。この中で1位になった料理は12月以降の献立に登場する予定です！お楽しみに～♪



| 主食                                                                                                                                                                                            | 主菜                                                                                                                                                                                           | 副菜                                                                                                                                                                          | 汁物                                                                                                                                                                                   | デザート                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・キムタクごはん</li> <li>・わかめごはん</li> <li>・ビスキュイパン</li> <li>・ココア揚げパン</li> <li>・抹茶揚げパン</li> <li>・キャラメル揚げパン</li> <li>・はちみつトースト</li> <li>・ミートソーススパゲティ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・鶏肉のから揚げ</li> <li>・和風おろしハンバーグ</li> <li>・ハンバーグ宮のタレ</li> <li>・春巻き</li> <li>・ぎょうざ</li> <li>・マカロニのクリーム煮</li> <li>・鶏肉の味噌チーズ煮</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・海草サラダ</li> <li>・こんにゃくサラダ</li> <li>・磯辺和え</li> <li>・キムチあえ</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・ゆかりあえ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・なめこ汁</li> <li>・豚汁</li> <li>・坦々春雨スープ</li> <li>・みそ汁(豆腐・ワカメ)</li> <li>・ミネストローネスープ</li> <li>・トックスープ</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・ワンタンスープ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハチミツレモンゼリー</li> <li>・フルーツ杏仁風プリン</li> <li>・セノビーゼリー</li> <li>・レモンカスタードタルト</li> <li>・クレープ</li> <li>・手作りフルーツヨーグルト</li> <li>・卵ドーナツ</li> <li>・アイス</li> </ul> |



## 今月はお話給食があります

12月16日(木)と12月21日(火)は図書と給食がコラボレーションしたお話給食です。図書室の本の中に出てくる料理を食べながら、図書委員からのテレビ放送を楽しみましょう！

★ 16日(木) スイートポテト…「精霊の守り人」シリーズ 上橋菜穂子/著 偕成社

★ 21日(火) ハヤシライス…「流星の絆」 東野圭吾/著 講談社