

すくすく

食育だより

2024・12月
宇都宮市立東小学校

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年はみなさんにとって、どのような1年でしたか？ 最近は、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。旬の食材を食べ、体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



冬におすすめ！からだの調子を整える野菜



しょうが

「ショウガオール」という辛味のもととなる成分がふくまれていて、これには血管を広げる効果があります。

血流がよくなると…

- からだが温まり、冷え性がなおる
- 白血球の働きが活性化して風邪をひきにくくなる
- 栄養が全身にいきわたり、疲労回復につながる



きのこ

冬に不足しやすい栄養素、ビタミンDが多くふくまれています。ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるほか、食品から補うこともできます。

ビタミンDが不足すると…

- 骨や歯が十分に成長できず、弱くなる
- ホルモンバランスが乱れ、生活リズムがくずれる
- 気分が落ち込みやすくなる



長ねぎ

「抗酸化作用」とよばれる働きをする、ビタミンCやβカロテン、りゅうか硫化アリルをふくんでいます。

抗酸化作用とは…

- 免疫力を高め、ウイルスなどからからだを守る
- 将来の心臓・血管の病気やがんなどを予防する
- 全身の細胞を健康に保ち、肌あれをおさえる

おにぎりの日・お弁当の日

10月22日（火）に「おにぎりの日」を、12月6日（金）に「お弁当の日」を行いました。早起きをして、おにぎりを握ったりお弁当を用意したりすることは大変な作業ですが、お昼の時間は、毎年自信に満ち溢れた子供たちの笑顔でいっぱいになります。

「お弁当の日」では、タブレットを活用し、「緑黄色野菜を2つ以上使ったおかず」を入れることを目標に「お弁当計画カード」を作りました。

子供たちの感想には、「献立を考えることにより、栄養について学ぶことができた」や「家庭科の調理実習の勉強を活かして作ることができた」などがありました。

保護者のみなさま、お忙しいなか「おにぎりの日」「お弁当の日」の取り組みにご協力いただきまして、ありがとうございました。

おにぎりの日



お弁当の日

