



12月の給食だより

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

12月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

食物の働きと健康について考えよう



かぜやインフルエンザを予防しよう!!

てあら
手洗い・うがい
じゅうぶん
十分な睡眠
いぜつ
も大切
だま



かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作るためには、体を守る力（免疫力）や寒さに負けない力（抵抗力）を高めることが大切です。食事では、たんぱく質やビタミンを多く含む食べ物を意識してとりましょう。

たんぱく質



血や肉をつくるだけでなく、かぜのウイルスなどと戦う物質（抗体）の材料になります。

ビタミンA



のどや鼻のねん膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防いでくれます。

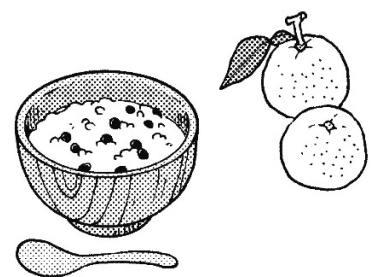
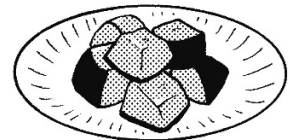
ビタミンC



体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
10月28日	だいこん	青森県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
11月18日	にんじん	千葉県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
12月8日	キャベツ	栃木県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）



10/29 おにぎりの日

11/25 お弁当の日

ご協力ありがとうございました！

