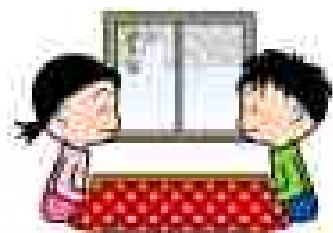


しょくいく 食育だより 12月号

うつのみやしりつじょうとうしょうがっこう

宇都宮市立城東小学校（令和4年度）



いよいよ師走。今年もあとわずかとなりました。今年も元気いっぱいにご過ごせたい
ようか？冬には鍋やおせちなど家族で団らんをする食事がたくさんあります。栄養をしっかりと
って元気に新年を迎えられるようにしましょう。

冬休みの食生活

〇早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

冬休みの間も【はやね・はやおき・あさごはん】をしっかり守りましょう！



〇おやつを食べすぎないようにしましょう。

おやつはとっても楽しいものです。しかし、食べ過ぎやだらだら食べることは肥満や虫歯に繋がります。
また、おやつは食事の間の楽しみとして食べるようにしましょう。おやつだけを食べて3食のごはんをお
ろそかにしないようにしましょうね。



バニラアイス 200ml
370カロリー



ポテトチップス 1ふくろ
470カロリー



メロンパン 1こ
490カロリー



チョコケーキ 1こ
490カロリー



炭酸飲料 500ml
230カロリー



だいふく 1こ
280カロリー

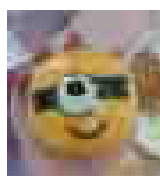
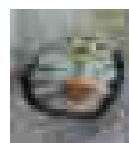
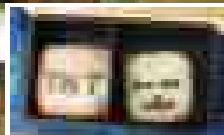
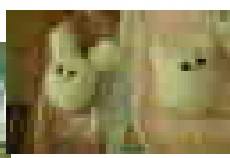
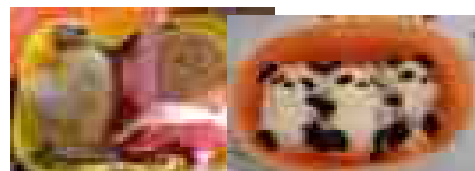
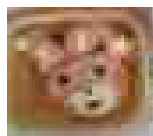
〇牛乳を1～2本分飲みましょう。

冬休みは給食がありません。牛乳を飲む習慣がない人はいつもの給食の量の牛乳（200ml）
を家でも飲むなどして、必要な栄養素量をとれるようにするとよいでしょう。

おにぎりの日・お弁当の日たいへんお世話になりました

お弁当の日は、平成20年度から始まり、宇都宮市では15年目を迎えます。自分で握ったおにぎり・お弁当の味は格別らしく、「とっても美味しい」と笑顔がたくさんのお給食となりました。今年は、「おにぎりの日」と「お弁当の日」を実施しました。保護者のみなさまのご協力に心より感謝いたします。

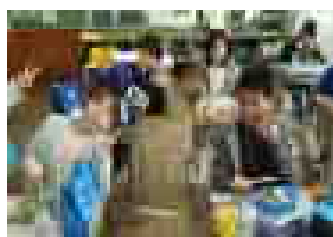
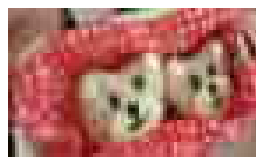
11月9日 おにぎりの日



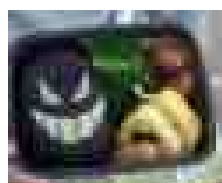
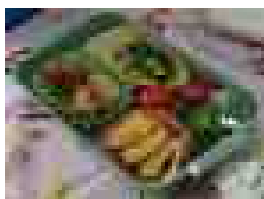
とってもかわいいおにぎりがたくさんありました。



12月14日 おべんとうの日



自分で作ったおにぎりは、とってもおいしかったよ。



5・6年生になると自分で献立をたて、自分で作れるようになります。すごいね！

