



しょくいく 食育だより

がつごう うつのみやしりつじょうとうしょうがっこう
1月号 宇都宮市立城東小学校



あたらしい年、2023年になりました。今年もよろしくお願ひいたします。

はやね 早寝・早起き・あさ 朝ごはんをきそくた 規則正しいしょくせい 食生活をこころ 心がけ、今年もげんき 元気にすごしましょう。

ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間は、がっこうきゅうしょく 学校給食を通してた もの 食べ物や きゅうしょく 給食に関わるひとひと 人々にかんしゃ 感謝し、ひごろ 日頃のじぶん 自分のしょくせい 食生活を見つめ直すという週間です。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

(1月23日～27日) 献立紹介

こんだてしょうかい



1月23日(月)

中央小おすすめメニュー

ちゅうおう 中央小のおすす
め 献立は、6年生にいままで



食べた給食の中で、また食べたい給食をアンケート
した中で、1番人気のメニューだそうです。わかめごはん
とからあげといそべあえのメニューは、城東小でも
人気のメニューですね。

1月24日(火)

人気メニュー

きょう 今日は、にんき 人気メニュー



の「やきそば」です。

給食のやきそばには、にんじん 人参、たまご 玉ねぎ、キャベツ、も
やしが入っていますが、野菜のうまみの成分が焼きそ
ばをおいしくします。さらにうま味を出すために、豚肉
やいか・なるとも入っています。

1月25日(水)

黄ぶなランチ

むかし 昔、てんねんとう 天然痘というびょうき 病気が
はやり、コイのように大き



くて黄色い色をした不思議なフナを病人が食べたところ、
びょうき 病気が治ったそうです。今日の献立は、「宮っ子ラ
ンチ」の冬のメニューで、黄ぶなにちなんで健康にな
ろう献立です。黄色の柚子のゼリーがです。

1月26日(木)

人気メニュー

1月22日は「カレー
の日」です。しょうわ 昭和57年

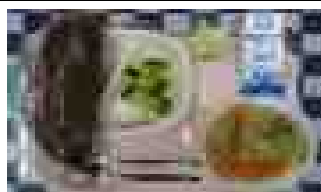


(1982年)に社団法人 全国学校栄養士協議会が1
月22日の給食のメニューをカレーにすることを決
め、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出された
ことにちなんで定められました。城東小でも、カレー
は人気メニューのひとつです。

1月27日(金)

人気メニュー

けつせき 欠席した子供のために、
ともだち 友達がパンを届けてあげ



る、というシステムがにちじょうか 日常化されていたしょうわ 昭和29年の
時代。せっかく届けても、給食のコッペパンは、すぐ
にカチカチにかた 固くなってしまいました。調理員さんが、
パンをあぶら 油で揚げるアイデアを思いつきました。



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{かんせんしや}の感染者^{かんせんしや}が、再び^{ふたたび}増加^{そうか}に転^{てん}じ、季節^{きせつ}性^{せい}インフルエンザ^{いんふれんざ}の同時^{どうじ}期^きの流^{りゅう}行^{こう}も懸^け念^{ねん}され
る中^{なか}、日^{にち}常^{じょう}生^{せい}活^{かつ}はコ^かロ^まナ禍^ま前^{ぜん}に徐^{じょ}々^{じょ}に帰^{かえ}っ^てき^てお^り、感^{かん}染^{せん}対^{たい}策^{さく}を有^{ゆう}効^{こう}に^{おこ}じ^うう^{よう}こ^うが重^{じゅう}要^{よう}とな^なっ^てい^ます。
この時^{とき}期^きを元^{げん}気^きに過^{すご}ぐすた^ために、今^{こん}回^{かい}は「栄^{えい}養^{よう}状^{じょう}態^{たい}を良^{りょう}好^{こう}に保^{たも}つた^ための免^{めん}疫^{えき}力^{りき}を高^{たか}め^る食^{しょく}品^{ひん}」についてお知^しら
せ^しま^す

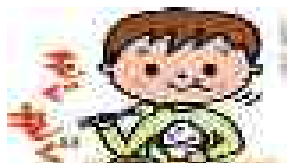
めんえきりよく たか

免疫力を高めるからだづくり

元気に過ごすための食生活の3つのポイント

① 栄養状態を良好に保

つ



② 十分な水分を補給する

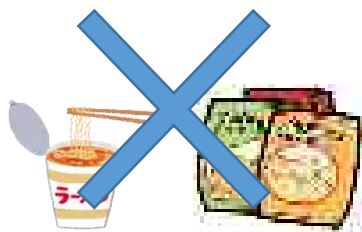


③ 口の中の衛生状態を保つ



免疫力を高める食品

高い免疫力を維持するためには食品選びが重要^{じゅうよう}です。そのためには、免疫力を弱^{よわ}めてしまう要因^{よういん}（食^{しょく}品^{ひん}添^{てん}加^か物^{ぶつ}、科^{かが}学^{がく}調^{ちょう}味^み料^{りょう}、合^{ごう}成^{せい}着^{ちやく}色^{しよく}料^{りょう}など）を排^{はい}除^{じょ}し、免^{めん}疫^{えき}力^{りき}を^あげ^る食^{しょく}品^{ひん}をバラン^{ばらん}ス良^よく食^たべ^るこ^うが大^{だい}切^{せつ}です。



参考) 「免疫力を上げる食べ物たち」
アメリカ国立がん研究所発表