

しょくいく 食育だより 12月号

～お子さんといっしょにご覧ください～



令和7年度
宇都宮市立城東小学校

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがですか？

かぜ・インフルエンザ・コロナなどの感染症の予防に

手洗いをきちんとしていますか？



わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入りこみ、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。

また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになります。かぜやインフルエンザ・コロナの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。

冬至(とうじ)



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。

また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。



りょうり なべ料理のおすすめ

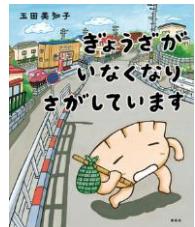
なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜など多くの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。栄養バランスに優れています。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう。

がつ にち 12月16日はおはなし給食

あさひいちいきがっこえん こんねんど
旭地域学校園の今年度のテーマは『ぎょうざがいなくなりさがしています』です。

ぎょうざ ぎょうざ かわつか こんだて
餃子や餃子の皮を使った献立にしました。楽しみにしてくださいね。





ひじっし おにぎりの日を実施しました

子どもたちは美味しそうに、楽しく食べていました。11月18日のおにぎりにの日には、保護者の皆様にご協力いただき、ありがとうございました。



がつ にち べんとう ひ

12月18日は「お弁当の日」です

2回目は「お弁当の日」です。給食では牛乳のみは提供します。お弁当は可能な限りお子様に手伝わせてせてください。お弁当・お箸やフォークなどを持参ください。また「おべんとう計画カード」「おべんとうふりかえりカード」のご理解、ご協力もお願いします。

べんとうづく <お弁当作りのポイント>



- お弁当は当日の朝作りましょう。
- 調理前・調理中もこまめに手を洗いましょう。素手でお弁当を詰めることはやめましょう。
- 包丁・まな板などの調理器具は、衛生管理に注意しましょう。



べんとうばこえら お弁当箱選び

お弁当を残さず食べられるように、成長や食欲に合わせてお弁当箱の大きさを変えましょう。
給食では、学年によってごはんの量が違います。参考にしてください。

◎低学年 ごはん 140~150g ◎中学年 ごはん 160~170g ◎高学年 ごはん 200~210g

べんとう わりあい お弁当の割合は 3 : 2 : 1

ごはんなどの主食が3、野菜やいも類・海藻などの副菜が2、お肉・お魚・卵などのタンパク質類の主菜が1。この割合になると栄養バランスがよくなります。
おかずは基本の5色を使うことで、自然に様々な栄養を摂ることができます。

主食 3	主菜 1
	副菜 2

ぱあい ～おかずの場合～



からら なか ひ とお 必ず中まで火を通しましょう

- ・表面だけ見ても中まで火がきちんと通っているのかわからないものは、特に注意をしましょう。
- ・前日の残り物は、もう一度火を通しましょう。
- ・卵料理は、半熟ではなく中までしっかり火を通しましょう。
- ・電子レンジを使う時は、食品全体に熱がゆき渡るように途中でかき混ぜて、加熱むらを防ぎましょう。



水分が少ないものにしましょう

- ・煮物や汁気が出やすいものはよく汁をきり、アルミカップなどを利用しましょう。

つ かた ～詰め方～

- ・熱いものは冷ましてから詰めましょう。
- ・冷たいものと温かいものが隣同士にならないように工夫しましょう。
- ・冷めてからフタをしましょう。

