

食育だより 12月号

令和7年12月3日
宇都宮市立上河内東小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手をあらう</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



冬至献立は 12月19日（金）です。「ん」がつく食べ物がいくつかあるか、探してみましょう。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

<p>かぼちゃ (なんきん)</p>	<p>れんこん</p>	<p>にんじん</p>	<p>きんかん</p>	<p>うどん</p>
--------------------	-------------	-------------	-------------	------------

★体を温める食べ物で免疫機能を高めましょう★

12月は寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。免疫力を高める食事を心がけていきましょう。

【免疫力を高める食事】

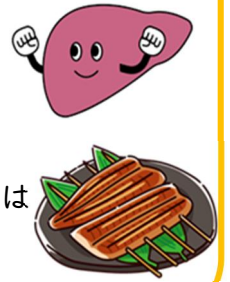
体を温める冬野菜：

大根、白菜、春菊、
かぼちゃなどの冬野菜は、
体を温め免疫機能を高め
ます。



栄養バランス：

肉、魚、卵、大豆製品、
乳製品は粘膜を健康に保ち、
緑黄色野菜やレバー、うなぎは
白血球の働きを強化します。



温かい料理：

鍋物、うどん、雑炊、
シチュー、味噌汁などは
体を温め、血行促進に役立ちます。



★お話給食を実施しました★

読書週間のイベントの一つとしてお話給食を11月26日に実施しました。

今年は『パンタのパンの木』から「大きな木になっているデニッシュ」と『もっともっとおおきなおなべ』から「おいもやたまねぎじゃんじゃんいれたすてきなシチュー」の本が選ばれました。

当日の献立は、デニッシュパン、さつまいもときのこのシチュー、ゆでやさい、牛乳になります。



※宇都宮市の学校給食のレシピはクックパッドに掲載されています。<https://cookpad.com/kitchen/14312506>

給食の写真を学校のホームページに公開しています。<http://www.ueis.ed.jp/school/yanaze/>