

# 元気アップだより

令和6年度

No. 3

健康教育だより

令和7年1月 宇都宮市教育委員会発行



## 感染症を予防しよう!

宇都宮市内の小・中学校では、例年より早い12月からインフルエンザにより臨時休業となる学校が増えております。

冬季は空気が乾燥し感染症が流行しやすい時期ですので、以下の点を参考にして生活しましょう。

### ○感染しないために

- 外出後は流水・石けんによる手洗いをしましょう。
- 栄養と休養を十分にとり、日頃から病気に負けない体づくりを心がけましょう。
- 免疫力が下がっているときは、人ごみや繁華街に出かけるのを控えましょう。
- 室内の換気を行い、加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 咳やくしゃみ、発熱などの症状があるときは、マスクを着用しましょう。
- 具合が悪いときは無理せず、早めに医療機関を受診しましょう。



## 感染してしまったら・・・

- 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは、出席停止となります。
- 医療機関による治癒証明書の提出は必要ありません。
- 登校する際には、インフルエンザ経過報告書を記入し学校に提出してください。（右図参照）
- インフルエンザ経過報告書については、宇都宮市のホームページにもアップされていますのでご活用ください。  
（QRコードを読み取ることでダウンロードできます。）



## 経過報告書（参考）

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザウイルスによる発熱・咳・のどの痛みなどの症状が認められる場合は、発熱した日から5日間（解熱した後は3日間）を経過するまで、出席停止となります。また、発熱した日から5日間（解熱した後は3日間）を経過するまで、出席停止となります。

※発熱した日、発熱がなくなった日、解熱した日、解熱した後の2日間（幼児にあっては3日間）を経過するまで出席停止となるため、5日目を過ぎた場合は出席停止となります。

氏名：\_\_\_\_\_ 学年：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

発熱開始日：\_\_\_\_\_ 解熱日：\_\_\_\_\_

発熱日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	×	×	×	×	×	○	○	○
解熱		×	×	×	×	○	○	○
発熱			×	×	×	○	○	○
解熱				×	×	○	○	○
発熱					×	×	○	○
解熱						×	×	○

※発熱した次の日を1日目として5日間は出席停止となる。  
発熱後4日目以降に解熱した場合には、解熱後2日間（幼児にあっては3日間）を経過するまで出席停止となるため、5日目を過ぎた場合は出席停止となる。

年 月 日 \_\_\_\_\_ 医師の氏名 \_\_\_\_\_

### インフルエンザにおける出席停止期間

出席停止期間→発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。

※発熱した次の日を1日目として5日間は出席停止となる。  
発熱後4日目以降に解熱した場合には、解熱後2日間（幼児にあっては3日間）を経過するまで出席停止となるため、5日目を過ぎた場合は出席停止となる。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	×	×	×	×	×	○	○	○
解熱		×	×	×	×	○	○	○
発熱			×	×	×	○	○	○
解熱				×	×	○	○	○
発熱					×	×	○	○
解熱						×	×	○

# トマト料理コンクール 入賞者・作品決定



児童生徒が、本市が県内作付面積1位のトマトを使った料理のレシピを考え、調理することで、食への興味、関心を高められるよう、今年度も「トマト料理コンクール」を開催しました。

応募作品については、料理研究家、JAうつのみや職員、学校栄養士などの審査員による書類審査と試食審査を行い、入賞者を決定しました。

入賞作品のレシピを市のホームページで公開していますので、御家庭でもぜひ作ってみてください。

アドレス <https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kosodate/gakko/1012029/1036419/1038225.html>



	料理名	レシピ考案者	学校名・学年
最優秀賞	大葉香る肉巻きトマトチーズがけ	柳実那さん	泉が丘中・2年
優秀賞	疲労回復!トントマしょうが焼き	大井天さん	豊郷中・3年
	栄養満点!もぐもぐ!美味しい!トマト炒め!	小野寺莉愛さん	瑞穂野中・3年
審査員特別賞	ジューシー!油揚げのトマト肉詰め	大島隆矢さん	横川西小・3年
佳作 (学年・50音順)	激ウマ!!トマト麻婆豆腐	小田瑛翔さん	峰小・6年
	ごはんが進む!枝豆とコーンのトマト丼	仁平隼弥さん	ゆいの杜小・6年
	豚しゃぶの濃厚トマトソースがけ	関川柚香さん	作新学院中・2年
	リコピンたっぷりジャ〜ライス	長島芽愛さん 長島愛奈さん	豊郷中央小・5年 豊郷中・2年

QRコード



調理披露の様子



最優秀賞作品

## 全国学校給食週間について

～1月24日から1月30日は、文部科学省が定める「全国学校給食週間」です～



学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の農業や食文化を学んだり、それに関わる人への感謝の気持ちを育んだりするなど、大切な役割を果たしています。

この期間、各学校では、児童生徒が学校給食への関心を高められるよう、郷土料理、海外の料理、食事マナーを学ぶために、箸使い(つまむ、さく等)を意識した料理など、工夫された給食を提供します。学校から配付される「献立予定表」を御覧いただき、御家庭でも学校給食について、話題にしてみてください。

市教育委員会では、市役所において食育の取組パネル展を開催しますので、ぜひ、足をお運びください。

### 食育の取組パネル展の開催

【開催期間】

令和7年1月24日(金)～1月30日(木)

※初日は10時から、最終日は15時まで

【開催場所】

市役所1階市民ホール

【主な内容】

・学校給食における地産地消推進の取組

・トマト料理コンクール入賞作品紹介

・おはなし給食の取組など

### 魅力いっぱい 宮っ子の学校給食

#### 地場農産物を取り入れた栄養満点の給食

宇都宮市産米を給食室で炊いた温かいご飯、宇都宮市産小麦を使用したパンに、地場農産物を取り入れたおかず、栃木県産の牛乳などを組み合わせた栄養満点で安全安心なおいしい給食を提供しています。

#### 注目! おはなし給食

本の中の料理を給食で提供し、料理と本の世界を共に味わう食育と読書推進の充実を図る取組を行っています。

#### 学校栄養士の全校配置は日本一

全ての小中学校と給食センターに栄養士を配置し、学校ごとに工夫を凝らした献立や食事マナーなど食の指導を行っています。



#### 陽北地域学校園 おはなし給食

献立

なぞのフランスパン、牛乳、リンゴジャム、もっもっとおおきなおなべンチュールで野菜(フレンチドレッシング)、ラフランスゼリー



#### 城山中 おはなし給食

献立

パエリア風、アンサンブルエッグ、トマトたっぷり野菜スープ、アセロラゼリー



給食で愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード



問合せ: 宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ Tel632-2760 学校保健体育グループ Tel632-2756