

しよく い く

# 食育だより

がつごう うつのみやしりつくにもとにししょうがっこう  
12月号 宇都宮市立国本西小学校

ほごしゃ かた よ  
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち  
毎月19日は  
しよくいく ひ  
食育の日!!

いよいよ、12月になりました。季節が冬になるにつれ寒さが厳しくなりますが、クリスマスやお正月などの楽しみな行事もたくさんあります。風邪に負けないように、体調管理をしっかりと行いましょう。

## 12月のもくひょう

じょうぶ からだ  
丈夫な体をつくろう



風邪やインフルエンザなどが流行する時期になりました。予防するには、栄養バランスのよい食生活が大切です。

しかし、どれだけ食事に力を入れても、夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりして、家の中でだらだらと過ごしていると、ウイルスや菌に対抗するための体力が落ち、免疫力も下がってしまいます。

風邪などに負けない丈夫な体をつくり、免疫力を高めるには、十分な睡眠をとるとともに元気いっぱい遊ぶなど、体を動かすことも大切です。手洗いうがいも忘れずに、風邪などに負けない丈夫な体をつくりましょう。

てあら  
手洗いうがい



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠



てきど うんどう  
適度な運動



えいよう よ しよくせいかつ  
栄養バランスの良い食生活



### ＜放射性物質検査について＞

11月5日（水）に使用したキャベツで放射性物質検査を行いました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

### ＜全校生おにぎり体験＞

11月17日（月）は、おにぎり体験を実施しました。1年生は初めての体験でしたが、上手に握ることができました。他学年の児童たちは慣れた手つきでおにぎりをしっかり握っていました。

### ＜おにぎりの日＞

11月18日（火）は、おにぎりの日でした。前日のおにぎり作り体験を活かし、しっかり自分で握れたようでした。保護者の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

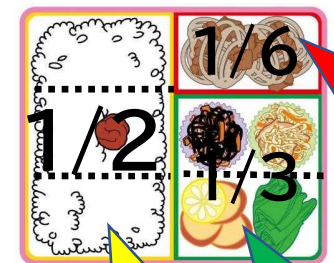


## 12月16日は「お弁当の日」

今年度は、12月16日（火）にお弁当の日を実施します。詳細については11月4日配付「おにぎり・お弁当の日について」の通知をご覧ください。

### 【お弁当のバランスについて】

お弁当箱を6つに分けて、3つ分＝半分が「ごはん(主食)」、1つ分が「肉や魚・卵のおかず(主菜)」、2つ分が「野菜やきのこ・海藻・果物などを使った料理(副菜)」になるように考えるとバランスがよいお弁当になります。



主菜

主に肉・魚・卵  
を使ったおかず

主食

こめ  
米やパン・  
めんなど

副菜

主に野菜を使った  
おかず・果物など

### ★体に合ったお弁当箱の容量の目安★

低学年500ml 中学年600ml 高学年700ml

お弁当箱の容量（ml）は、そのままお弁当のおおよそのカロリー（kcal）に置き換えることができます。

成長に合わせて大きいものに替え、自分にぴったりのサイズのお弁当箱を選びましょう！