

宇都宮市立明保小学校

2025年11月

教も深まり、朝晩の気温が下がる日も多くなります。体調 を崩さないためにも衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温管理 をこころがけましょう。また、風邪が流流行しはじめる時期で すので、きちんと食事や休養をとって体力をつけましょう。



★学月の献笠から★

4日(火)……お月見献立 (十三夜)

11月2日は、「十三夜」です。十三夜の月は、栗や大豆を供えること から「栗名月」「豆名月」や、中秋の名月の後なので「あとの名月」ともいい ます。給食では、4日にお月見献立を実施します。

27日(木)・・・・・・・宮っ子ランチ

児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を はくく 育むことを目的として, 宇都宮市立全小・中学校 において月1回実施されています。



傷みにくいお弁当作りのポイント!



口作り置 きも第加 熱!

原因に!

口水分は大敵!

雑菌が増える









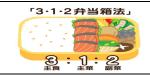


□しっかり冷ます!



□ 保冷材 の活用!

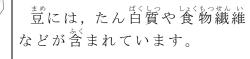




★営の原学校園のお弁当の首は26首(永)です!★

主食・主菜・蔔菜の入った1食分のお弁当を家庭よりお持ちください。お弁当 の旨の統一テーマは、「まごわやさしいの食品を入れたお発覚を作ろう」です。「ま ごわやさしい」の食品の中から1品以上使用してお弁当を作ってください。なお、 おべんとうの日に牛乳の提供はありません。水筒の持参をお願いします。







の種実類



ごまには、「体に良い油」不飽 和脂肪酸と鉄やカルシウムな どのミネラル,食物繊維などが 含まれています。



わかめ・こ んぶ・のりな どの海藻類



海藻には、カルシウム、鉄、 カリウム,ヨウ素などが含まれ ます。



ずの野菜や 大根やにんじ んなどの根菜



野菜には、ビタミンやミネラ ル、食物繊維などが含まれてい ます。



魚類 • たこ・い か・ 貝類



満」不飽和脂肪酸のDHA・ ェイコサベンタエンサン EРА,カルシウム,ビタ ミンDなどが含まれています。



しいた け・えのきだ けなどのき のこ類



きのこには、ビタミンB群や ビタミンプ、カリウム、食物繊 維などが含まれています。



じゃがいも・ さつまいもな どのいも類・



いもには、加熱しても壊れに くいビタミンCと,カリウム,食 物繊維などが含まれています。