



だより



宇都宮市立明保小学校  
2025年12月

つめ きたかぜ きせつ 空気が  
冷たい北風のふく季節がおとずれました。乾燥し、インフルエンザやかぜなどが流行する時期です。うがい、手洗いはもちろんですが、食生活面でも好ききらいをせずになんでも食べて、病気を防ぐように気を付けましょう。



## ★今月の給食から★

### 17日(水)……宮っ子ランチ(ねぎ)

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることができる献立を実施しています。12月は栃木県の農産物をもっと知って欲しいので、「ねぎ」給食を実施します。

### 22日(月)……冬至の献立

今年の冬至は、22日です。冬至にかぼちゃを食べると「病気に罹らない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含むかぼちゃを食べることで、元気に過ごせるようにという願いが込められています。



### 25日(木)……クリスマス献立

クリスマスは、イエス・キリストという外国の神様が、この世界に生まれたことを祝うキリスト教の代表的な記念日です。ローストチキンやケーキなどの料理でお祝いします。

## ★11月26日おべんとうの白を実施しました★

家から持ってきたおべんとうををおいしそうに、口にしていました。作ってもらうだけでなく、自分でできる調理に挑戦するきっかけになったと思います。子どもたちの食育活動への、ご協力をありがとうございました。

## かぜをひかないようにね！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物をじょうずに使って、風邪をひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体を作ることになります。体の抵抗力を維持するためにも必要な栄養素です。

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどの魚は、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によい油がとれます。



### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜をじょうぶにして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンAは色の濃い野菜に多く含まれています。鍋物にすると体も温まり、量もたくさん食べられます。



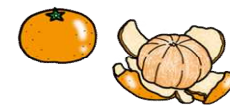
### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは、手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多く含まれているので、取り除かずに食べましょう。



ゆく年 令和菜菜年！

