



食育だより 12月

白沢小学校12月号

寒さも一段と厳しさを増してきました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。

そして、栄養のバランスがとれた食事を心がけて、自分で体調管理をきちんとしましょう！

【おうちのひとと一緒に読みましょう！】



風邪に負けない！体づくりのための食事

風邪をひかないためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。バランスのよい食事とは、三色食品群の赤（血や肉になる）・緑（体の調子を整える）・黄（力や熱のもとになる）がそろった食事です。

特に、体を温めて寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンA」（にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・レバーなど）や、コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果のある「ビタミンC」（果物・野菜）をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



～オススメ！なべ料理～

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。

また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。

食卓になべ料理をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

※鍋つゆや、練り製品（ちくわ・さつま揚げなど）などの塩分のとり過ぎには注意しましょう。



じばさんぶつこんだて 地場産物献立



<餃子めし>

ニラやかんぴょうが入った、餃子味のご飯です。



みやこ 宮っ子ランチ



<船頭鍋>

三角のうどんや、角切りの鮭が入った具沢山の汁です。宇都宮の大事な食文化の1つです。



きょうどりょうりこんだて 郷土料理献立



<すいとん>

栃木県産の小麦粉を使用しています。形はかわいく食べやすく、現代風に再現しています。

11月には、地元の魅力が感じられる献立が、たくさん登場しました！

給食紹介

★ かぶとさつま芋のあられ汁



白沢小で収穫されたさつま芋を100%使用しました！

★ エリンギとコーンのおこわ



5年生が田植えと収穫を体験させていただいた、もち米「きぬはなもち」を給食で使用しました！

★ としょ 図書コラボ「おはなし給食」



1週間で6冊の本とコラボしました！ご家庭でも話題にしてみてください♪

～ 食育啓発動画配信のお知らせ ～

宇都宮市では、栃木県学校栄養士会の協力により食育動画を作成しました。ご家庭でも視聴していただき、食について考える機会としていただければと思います。

食べて感謝を育む！
お弁当の日の取組と
小中学生が作ったお
弁当の紹介



親子で学べる！食事
のマナーとおいしい
給食ができるまでの
裏側の紹介



食への関心を高める！
中学生による生産者との
交流や味噌づくりな
どの紹介

