



# 食育\*ポリ



宇都宮市立城山中央小学校

いよいよ12月です。今年も残すところあと1か月ですね。朝夕と一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、かぜをひいたり、インフルエンザにかかったりする人が増える時期となります。

好き嫌いをせずにバランスのよい食事をして、睡眠を十分にとり、疲れをためないように心がけましょう。

かぜやインフルエンザに負けないぞ！



元気な体をつくるための、  
**4つのポイント！**

## ★食事をきちんと食べる

栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べましょう。野菜スープは野菜がたくさん食べられるうえ、体もあたたまるのでおすすめです。



## ★休養・睡眠を十分にとる

十分な休養と睡眠によって体の疲れが回復し、免疫力が高まります。



## ★うがい・手洗いをする



石けんを使った手洗いとうがいをし、感染を予防しましょう。水が冷たくても手のひら全体をしっかりと洗いましょう。

## ★適度な運動をする

寒さに負けずに元気に体を動かすことで、免疫力や抵抗力がアップします。



## かぜをひいてしまったら…

- 体をあたたためて、睡眠をたっぷりとりましょう。
- 発熱などで水分不足になりやすいので、水分補給をしましょう。
- 体調に無理のない範囲で栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。

## 12月22日(日)は冬至です

冬至とは、1年の中で夜が一番長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。昔ながらの日本の風習ですが、かぼちゃ料理を食べ栄養をつけ、ゆず湯で体を温めて、寒い冬の乗り切りましょう。

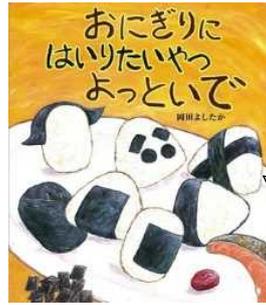


●12月20日に冬至献立があります。



**11月14日 おにぎりの日&おはなし給食**

セルフおにぎりの日から1週間後のおにぎりの日。  
 みんなも楽しみにしてくれていたようで、「自分でぎ  
 ってきました!」「あつという間に食べちゃいました!」と  
 声をかけてくれる子どもたちの笑顔が印象的でした。  
 ご家庭でもご協力いただき、ありがとうございました。



おはなし給食の本は『おにぎりにはいりたいやつよつといて』でした。『真』を探しに行くおにぎりたちのおはなしです。



つぎはいよいよ『お弁当の日』じゃ!

**11月21日 3年1組 リクエスト献立**



- ・秋の香りのミートソーススパゲッティ
- ・牛乳
- ・海そうサラダ
- ・杏仁風プリン



いつも『給食お残しゼロ』の3年1組さんのリクエスト献立でした。  
 人気のミートソースにきのこを入れて秋の味覚を味わいました。

**12月5日(木)はお弁当の日**



いよいよ『お弁当の日』がやってきます。  
 おうちの人と献立を考えたり、買い物をしたり、料理をしたりしてお弁当を作ってみましょう。  
 お忙しいかと思いますが、ご協力よろしくお願ひいたします。

12月5日は、  
お弁当とおはしを持参して  
ください。

また、牛乳も出ませんので、必要に応じて飲み物(水やお茶)を持ってきてください。

