



ねん がっこう
2023年12月号

うつのみやしりつとまつりしょうがっこう
宇都宮市立戸祭小学校

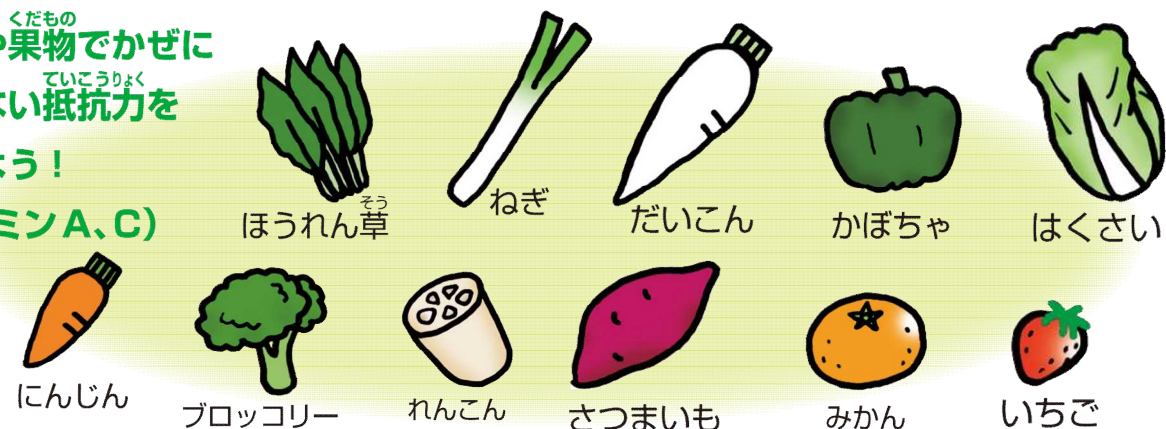
.....
おうちのひと
よみましょう
.....

いよいよ 12月, 今年も残すところあとわずかとなり, 楽しいイベントもたくさん待っていますね。朝夕と冷え込むようになり, 気温の変化に体がついていけずに, 体調を崩したり, かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には, 外出時や食事前の手洗い・うがい・マスクが大切です。そして毎日, 好ききらいなくしっかり食事をとり, 早めに寝て, 十分な睡眠時間を確保し, 疲れをためないように心がけましょう。

えいよう かんが しょくじ 栄養バランスを考えた食事 さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう!

さまざまな感染症に負けない丈夫な体をつくるためには, 好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は, 体の抵抗力を高めるビタミン, 体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり, そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

やさい くだもの
野菜や果物でかぜに
ま ていこうりよく
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA・C)



た たいりよく
おかずをしっかり食べて体力を
つけよう! (たんぱく質)



からだ あたた
ぽかぽか、体を温めよう! (脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。



ひ べんとう ひ せわ 「おにぎりの日・お弁当の日」はお世話になりました!

今年度は, 『旬の食材を2種類以上使おう』という星が丘地域学校園の共通テーマで取り組みました。保護者の方々の温かいご支援・ご協力のおかげで, 当日は彩りよく, きれいに盛り付けられたお弁当を広げ, みんな笑顔でおいしそうに食べていました。また, 今年度も計画カード・ふりかえりカードを活用しましたが, 子どもたちの励みになりますので, ご家庭からの温かいアドバイスのご記入もよろしくお願いいたします。ご家庭でのご支援, ご協力をいただきまして, 本当にありがとうございました。



おにぎりの日の
様子です。



トマト給食について

宇都宮市では, 学校給食における地産地消をより一層推進していくため, 宇都宮市産トマトの活用に取り組んでいきます。宇都宮市産トマトにつきましては, 作付面積が県内1位であり, 宇都宮学においてもブランド農作物として取り上げられているトマトを使用した給食を提供することで, 児童生徒が地域への理解を深め, 郷土への愛情を育むことを目的として, 11月から全小・中学校においてトマト給食を月1回実施することになりました。



11月22日(水)
「おつかれサマー! トマトま井」

☆本校ホームページには, 給食を毎日掲載していますので, ぜひご覧ください!

「おつかれサマー! トマトま井」

令和5年7月に宇都宮市で実施した小・中学生による「トマト料理コンクール」で優秀賞を受賞した児童の作品を給食用にアレンジしたものです。

ごはんがすすむカレー風味にして, 暑い夏を食事でも元気に乗り切れるようにしたところが, おすすめのポイントだそうです。ひと手間加えることで, ごはんとも相性のよい料理になることが分かったそうです。

トマトの赤色, 卵の黄色, えだまめ, みどりいろ, はい, いろど, もきれいな給食でした。