



ねん がつごう
2022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

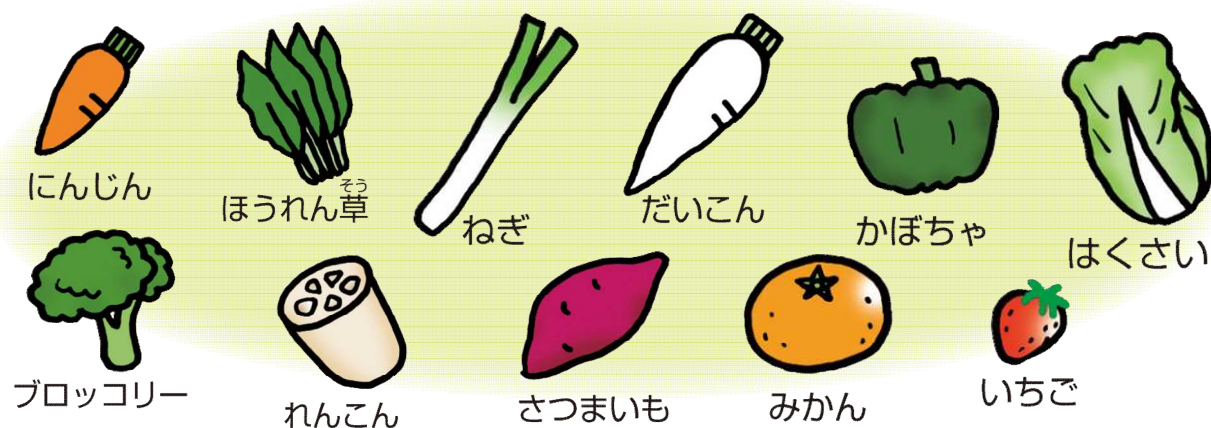
.....
うちのひとと
よみましょう
.....

いよいよ 12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついてい
けずに、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。寒
さに負けない体をつくるためには、日々の食事がとても大切です。しっかり食べて、強い体をつくりましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる活動が活発になります。ウイルスによる感染症の予防には、まず原因と
なるウイルスを体の中に入れないことが大切です。そして、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことです。そのた
めには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかりと食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負け
ない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！



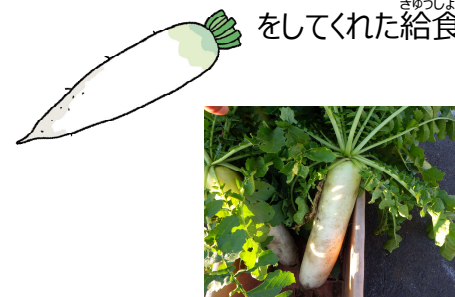
ほし おかち い き がっこうえん べんとう
12月1日(木)は星が丘地域学校園の「お弁当の日」です！

今年度も、地域学校園共通テーマは、『かぜに負けないようにしよう ～色の濃い野菜を2品は使おう～』
です。計画カードをもとに、各自どんなお弁当にするか計画を立てています。買い物、調理、盛り付け、片付
けなど、ご家庭でのご支援が必要になりますが、趣旨をご理解の上、ご協力くださいますようお願いいたしま
す。また、振り返りカードへのアドバイスやコメントの記入のご協力もお願いいたします。



とまつりしょう ちさんちしょう
戸祭小の地産地消 ～学校の畑から～

大根



11月10日、給食委員会みんなで温室横の畑で育てていた大根を収穫しました。9
月初めに種を植えてから約2か月。今年もたくさんの大根がとれました。調理員さんに届け
て、11月15日の「すいとん」、17日の「塩こんぶあえ」に使い、おいしくいただきました。作業
をしてくれた給食委員会のみなさん、ありがとうございました。



さつまいも



1年生と2年生の学習で育てたさつまいもが、それぞれ
大きく育ちました。11月10日と11日にクラスごとに収穫した
さつまいもを、11月14日「さつまいものシチュー」に使いまし
た。1年生、2年生のどちらのさつまいもも甘みが強く、ほく
ほくして、とてもおいしい給食になりました。1年生、2年生
おいしいさつまいもをありがとうございました。



な か よ きゅうしよく ち い き がっこうえんきょうつうこんだて き
仲良し給食 (地域学校園共通献立) が決まりました！

「寒さに負けない」をテーマに、星が丘中学校の全生徒に献立を考えてもらいました。その中から、地域学校園
栄養士が3つにしぼり、そのA・B・Cの献立からの共通献立が、星が丘中・戸祭小・昭和小・上戸祭小の4校の児童
生徒の投票により決まりました。結果は・・・次のBの献立です！

わかめごはん 牛乳 モロの竜田揚げ いそべあえ けんちん汁 いちごゼリー

この献立は1月の
給食に登場しま
す！お楽しみに！