

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

# 12月 食育だより



★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

いよいよ今年も残すところ、わずかとなりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥しているため、かぜや感染症が流行っています。こんな時こそ、しっかり食べて、元気をチャージすることが大切です。しっかりと食事をとり、寒さに負けない強い体を作りましょう。

## おにぎりの日を実施しました!

11月28日（金）におにぎりの日を実施しました。朝早く起きておうちの人と一緒に作ったおにぎりを、子どもたちはとても嬉しそうに味わって食べていました。  
保護者の皆様のご協力ありがとうございました。次回、12月18日（木）がお弁当の日となっています。ご協力ををお願いします。

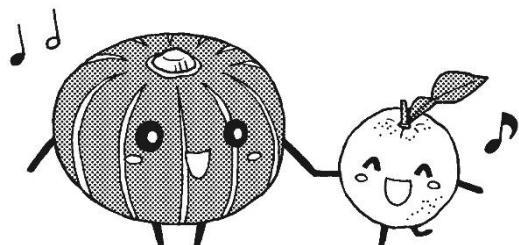
おにぎりの日



## 12月22日は冬至です

冬至とは、一年で一番短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝された野菜でした。

給食では、かぼちゃの天ぷらが出ます。天丼として、ごはんと一緒にいただきましょう。



# 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

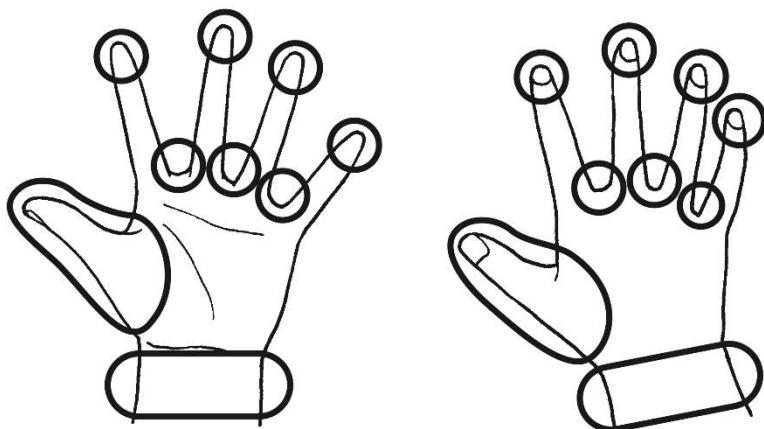
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



## 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先やつめ、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、つめは短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルでふくことも大切です。

## よぼう かぜ予防に ~ビタミンACE~

粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA, C, Eです。ビタミンACEで抵抗力をつけ、かぜに負けない体をつくりましょう。

ビタミンA

にんじん



ほうれんそう

ビタミンC

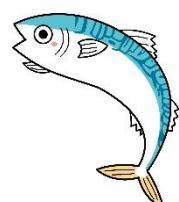
ピーマン



ブロッcoli

ビタミンE

かぼちゃ



ぎょかいりい  
魚介類

