



令和3年度 宇都宮市立豊郷中学校

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前のせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることが大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

3年生のみなさんは、疲れがたまると体の抵抗力がダウンしますので、特に体調管理に気を付けてください！

『おにぎりの日』のご協力ありがとうございました！

今年度、第1回豊郷お弁当の日として実施した「おにぎりの日」の様子です。生徒は自分で作ったおにぎりのみ持参し、給食のおかずと一緒に食べました。保護者に皆様にもご協力をいただきましてありがとうございました。



12月6日(月)は、豊郷なかよし弁当の日です。

学校園小中統一テーマ 「栃木県や地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう」

今年度も食育活動の一環として、学校園4校同日に「お弁当の日」を実施します。

中学校では、1～3年生全クラスにおいて、担任の先生と学校栄養士によるお弁当の日の授業を行いました。授業では、自分にあったお弁当箱の容量のことや、バランスのよい献立についてなど説明をした後に、各自献立作成をしました。図書室の本やタブレットを使い、栃木県でとれる野菜についてや、入れてみたいお弁当レシピを調べ、お弁当の献立を考えました。お子様の計画表はご家庭でも確認していただき、お弁当づくりへのご協力をよろしくお願いいたします。



授業のパワーポイント資料より



授業の様子

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体も抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは冬においしい食べ物にたくさん含まれています。

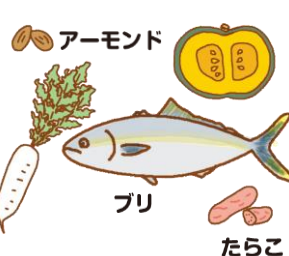
ビタミンA(カロテン)



ビタミンC



ビタミンE



ビタミンD

