

元気もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより 12月号

今年もあとわずかとなりました。この1年間、元気に過ごせたでしょうか。何かと忙しい年の暮れですが、空気が乾燥し、寒さがきびしい冬はかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ、栄養バランスのとれた食事と病気に負けないようにしましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウィルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



て あら

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



❗水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウィルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときは、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

抵抗力を強める野菜や果物

色の濃い野菜



喉や鼻の粘膜を強くする

色の薄い野菜・果物



かぜウイルスの活動をおさえ、かぜの予防や回復を早める

※かぜを予防するには、偏食をしないようバランスの良い食事が大切です。



幸運を呼び込む冬至の食べ物



冬至は、一年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、『一陽来復』（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まる人間の運氣も衰えると考えたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ことしとうじ
今年の冬至は
12/21です。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ
(なんきん)

れんこん

にんじん

ぎんなん

かんてん

うどん

きんかん

11/11
(月)

～宮っこランチ (秋)～

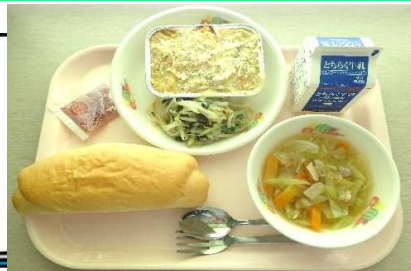
- 《こんだて》
- ・むぎいりごはん
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・モロのからあげ
 - ・きりぼしだいこんの
ほんずあえ
 - ・せんだうなべ
 - ・わなしゼリー



11/13
(水)

～図書コラボメニュー①～
きみにありがとうのおくりもの

- 《こんだて》
- ・コッペパン
 - ・イチゴミックスジャム
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・とりにくときのこのグラタン
 - ・もやしのソテー
 - ・キャベツのスープ



いちまい ちょうりいん
一枚のうどんシートを調理員さんが
ふね せんたん かたち
(船の先端の形) にカットしています。



がつ しょう うつのみやしん やさい
～11月に使用した宇都宮市産の野菜～



11/28
(木)

～図書コラボメニュー②～
のらねこぐんだんパンこう
じょう

- 《こんだて》
- ・キャラメルあげぱん
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・ハンガリアンシチュー
 - ・ゆでやさい
 - ・てづくりフレンチ
ドレッシング
 - ・とうにゅうパンナコッタ
いちごソース



★放射性セシウム・放射性ヨウ素検査

11月は11/19日(火)に使用したねぎで検査をしました。結果は下限値未満でした。

★クックパッド「宇都宮市学校給食キッチン」に宇都宮市の学校給食レシピが公開されています。

○アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

のらねこぐんだん
きゅうしよくとうじょう
が給食に登場＝^＝

