

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で病気に負けないようにしましょう。

かぜに負けない元気な体を作ろう！

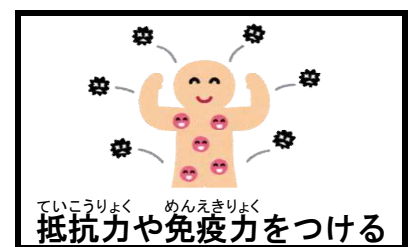
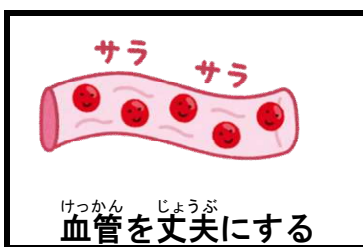
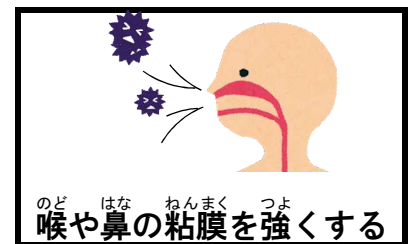


好ききらいなく何でも食べて、適度に運動し、睡眠をしっかりとって、普段から体の抵抗力を強くしておくことが大切です。

また、手を洗わずにものを食べると、かぜのウイルスが体の中に入りこみ、かぜをひく原因になります。食べる前には手を洗う習慣を身に付けましょう。

野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう

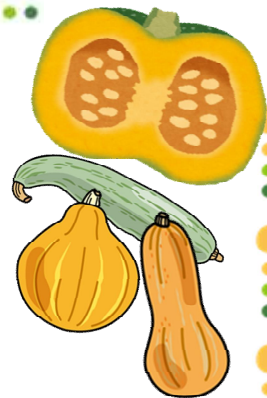
体の調子を整えるもの、病気に負けない力のもととなる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。



※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、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えたことから、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。

ことしの冬至は
12/22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 ぎんなん きんかん うどん

にんじん かんてん

11/13
(月)

みや あき
～宮っこランチ (秋)～

のうえんさん
～ザウルスキッズ農園産
さつまいもメニュー～



- ・むぎいりごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・モロのからあげ
- ・せんざりだいこんの
ぼんずあえ
- ・せんだうなべ
- ・わなしゼリー



11/22
(水)

- 《こんだて》
- ・きのこごはん
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・あつやきたまご
 - ・はくさいのつけもの
 - ・さつまいものきんぴら

11/29
(水)

- 《こんだて》
- ・コッペパン
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・イチゴジャム
 - ・さつまいものシチュー
 - ・ゆでやさい
 - ・わふうごまドレッシング



11/24
(金)



こうないとしょ
～校内図書コラボメニュー～

『でんせつのきょだいあんまんをはこべ』と
いう本に登場するあんまん、にくまんのセ
レクト給食を実施しました。 アリたちが力を
あわせて運んだものは果たして、にくまんか
あんまんか…!?。みなさんはどちらを選
びましたか。この本は図書室で借りることが
できます。是非読んでみて下さい。



作 サトシン
出版社 講談社



- 《こんだて》
- ・むぎいりごはん・ぎゅうにゅう・セルフちゅうかどん
 - ・たまごわかめのスープ・セレクトにくまん/あんまん



放射性セシウム・放射性ヨウ素検査

11月22日(水)、29日(木)に使用したさつまいも(学校農園)で検査をしました。 結果は下限値未満でした。