

元気 もりもり



宇都宮市立中央小学校
食育だより 12月号

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物



もうすぐ冬休み！

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払い、小豆や『ん』のつく食べ物を食べて『運』を呼びこむ風習があります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



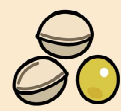
かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

あさ ひ ち か 朝ごはんの効果

しゅうちゅうりょく たか
集中力を高める



イライラしない



うんどうのうりょく たか
運動能力を高める



べんぴ よぼう
便秘を予防する



せいかつ りズム との
生活リズムが整う



あさ ひ い せ 栄養バランスも意識しましょう



ちゅうおうしょうひょうご
★中央小・標語コンクール
じょうとうしょう
★城東小・ポスター作り
やなげしょう
★築瀬小・アンケート
あさひちゅうこんだてつく
★旭中・献立作り

朝
はし ー
ま ー
り 日
ご 合
は 図
ん い
ず



10/20
(月)

～図書コラボメニュー①～
ぎょうざがいなくなり
さがしています



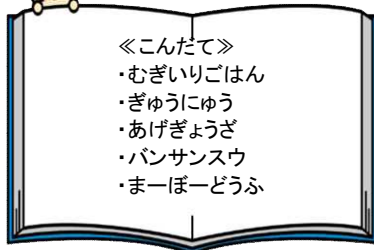
こうだんしゃ
講談社
ただ みちこ
玉田美知子/作

11/5
(水)

あさひ こ
～旭っ子ランチ～



こんねんど あさひがっこうえん おな ひ じっし
今年度は、旭学校園にて同じ日に実施しました。

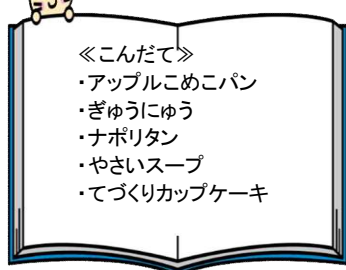


《こんだて》
・きのごはん
・ぎゅうにゅう
・あつやきたまご
・おひたし
・さつまいもいり
きんぴら



10/23
(木)

～図書コラボメニュー②～
おきておきてカップケーキちゃん



ほうしやせい ほうしやせい そ けんさ
★放射性セシウム・放射性ヨウ素検査

11月は11/11日(火)に使用したわ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>

