

# 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

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



うんどん  
(うどん)



# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

## 朝ごはんの効果



## 栄養バランスも意識しましょう



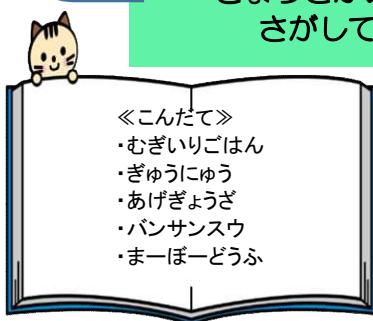
10/20  
(月)

～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



11/5  
(水)

～旭っ子ランチ～



「こんだて」  
・きのこごはん  
・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



PHP研究所  
かけひさとこ/作



## ★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>

