



# 12月食育だより

令和7年 12月号

宇都宮市立陽北中学校



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。水道の水も冷たく、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、石けんを使った丁寧な手洗いが肝心です。特に給食の前にはしっかり洗いましょう。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。

## 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



卵



#### 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



～バランスよく食べることが大切ですね～

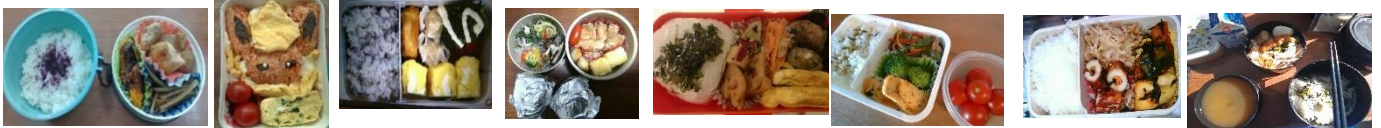
### 「おべんとうの日」のご協力ありがとうございました。11/19

毎年行っている「おべんとうの日」は、食事について親子で共に考える機会とし、食への関心を高める目的で行っています。当日の朝は、暖かいといいなあ…という想いとは裏腹に冷え込みが厳しかったですが、無事に終了することができました。ご家庭でのご支援ご協力ありがとうございました。

#### おべんとうの日の感想から

- いろいろを考えて、5大栄養素を使ったお弁当を作ることができた。栄養を考えると、自分の好きな具材だけではいけないと学ぶことができた。
- 高校に行くともう給食が出ないから、毎朝早く起きてお弁当を作るのは大変だなと思いました。
- 早起きが苦手なのとめんどくさくて自分で作れなかったので、来年こそは自分で作れるように日ごろからちょっとずつ料理の手伝いをしたいと思いました。
- とても楽に作れることがわかった。ごはんなど冷まして入れなくてはいけないことを知った。
- 自分に合った量でそのこんだてをおいしく作れたのでよかったです。今後、大人になって料理をすることがあると思うので学校で学んだことを活かして作っていきたいです。
- 弟と一緒にお弁当を作り、お弁当を作る楽しさを2人で実感することが出来たのでよかったです。
- 1年に1回つくるくらいがいちばんいいなと思いました。

★楽しかったり、面倒だったり、一人で作ったり、親に作ってもらったり色々な感想がありました。アンケートに答えてくれたほとんどの人が、丁寧に答えていました。おべんとうの日と向き合ってくれていると感じ、とても嬉しかったです。

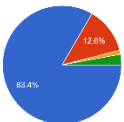


### 食生活アンケート

『おべんとうの日』の振り返りと共に「朝食」「食事マナー」「好き嫌い」「郷土料理」についてアンケートをとりました。

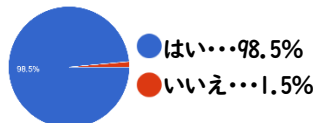


毎日朝ごはんを食べていますか？

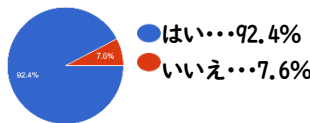


- 毎日食べている…83.4%
- だいたい食べている 12.7%
- 週に2～3日食べている…1.1%
- あまり食べていない…2.9%

給食の時、マナーに気を付けて食べていますか？



嫌いなものも一口は食べていますか？



給食の献立に、行事食や郷土料理があることを知っていますか？（七夕献立・十五夜献立・宮っ子ランチ・しもつかれなど）



全ての項目で90%を超えた結果でした。朝ごはんは、4%の人が「あまり食べていない、週に2～3日食べている」になります。朝ごはんは、1日の活動源としてとても重要です。何か口にしてくることはじめて欲しいです。他の3項目については、100%を目指して、給食の献立や給食の活動に積極的に取り入れていきたいと思っています。

こたえ

① いただいた感想をありがとうございます (栄養バランス) ② 学年ごと (年齢) ③ 学年ごと (年齢) ④ 学年ごと (年齢)

好き嫌い克服献立 11日  
「野菜(ごぼう)を食べよう」献立

今月のめあて 25日  
「寒さに負けない食事をとろう」献立

宮っ子ランチ 17日  
「旬の食材“ねぎ”を使った」献立

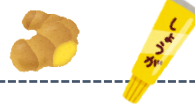


ごぼう独特の歯ごたえは、豊富に含まれている食物繊維がもとになっています。食物繊維の量は、野菜の中でトップクラスです。よく噛んで食べることで早食いを防止して満足感も得られます。

栃木県は全国7位のごぼう生産県です。主な産地は下野市・宇都宮市・壬生町です。



寒さに負けない＝体を温める効果のある根菜類（にんじん・れんこん・ごぼうなど）や、血行促進・代謝を助ける発酵食品（味噌・納豆・キムチなど）、代謝を上げるタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）を意識的に摂取することが大切です。冬限定「しょうが豚汁」は、生のしょうがをすりおろし、豚汁に加えます。チューブのしょうがを使っても出来るので、家でも手軽に作ることができますね。



宇都宮のねぎといえば、「新里ねぎ」はが有名です。ろまんちっく村近くにある新里町で江戸時代から栽培されています。成育途中で曲げることでストレスがかかり、甘みが増すそうです。寒さが厳しくなる12月から3月頃収穫されます。今回は、揚げたタラに、みじん切りした「ねぎ」の他にすりおろしたしょうが・にんにく・りんご・パセリとしょうゆを加熱して作ったねぎソースをかけていただきます。



「おすすめ野菜料理」献立 8日

「野菜なんでもドライカレー」

【材料と分量】（4人分）

- ・ひき肉 200g
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・なす 1個
- ・ごぼうの千切り 少々
- ・パプリカ 1個
- ・カレールウ、水
- ・たまご

【作り方】

- ・具材をこまかく切って炒める。
- ・肉も炒める。
- ・水を入れて煮込む。
- ・ルウを入れて煮込む。
- ・卵をゆでる。

ドライカレーを盛り付け、ゆで卵をのせて完成！！

【ひとこと】

栄養満点！ママも楽チン！コスパよし！

～東小学校1年生保護者様より～

今回給食では、パンにはさんでいただきます。



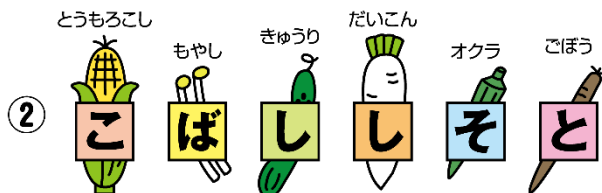
# ならびかえクイズ



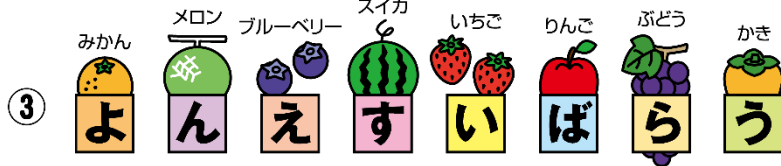
言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番に並べ替えると食事や食べ物に関係する言葉になります。



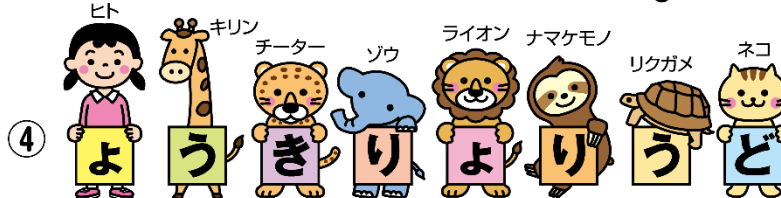
ヒント①  
おも 重い  
じゅん 順に  
ならべよう！



ヒント②  
長～い順に  
ならべよう！



ヒント③  
小さい順に  
ならべよう！



ヒント④  
足のはやい順  
にらべよう！

こたえは、前のページにあります。まず考えてみよう！