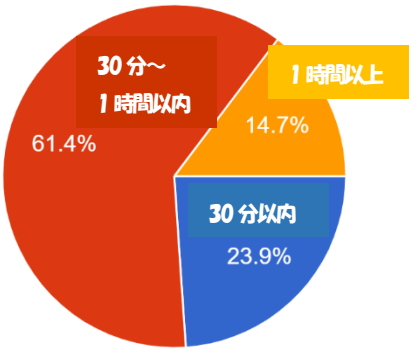
令和4年 12 月号

宇都宮市立陽北中学校

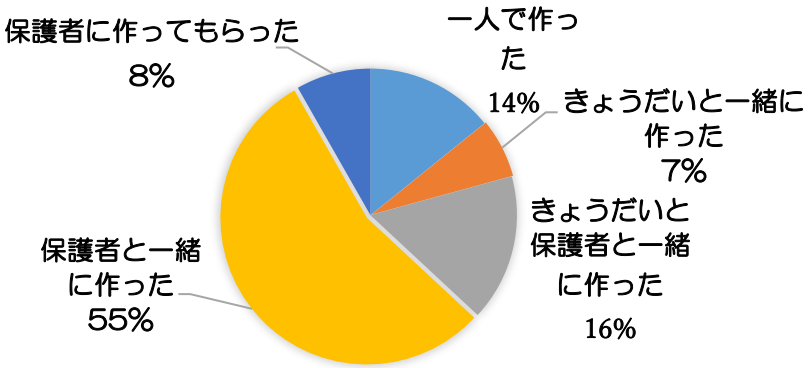
１２月に入り、寒さが厳しくなりました。水道の水も冷たさを増していますが、生徒の皆さんは、給食前にしっかり手を洗っている姿を目にします。食べる前の手洗いは重要なので、これからも続けてくださいね。

陽北学校園　お弁当の日　～緑黄色野菜を２品以上使おう

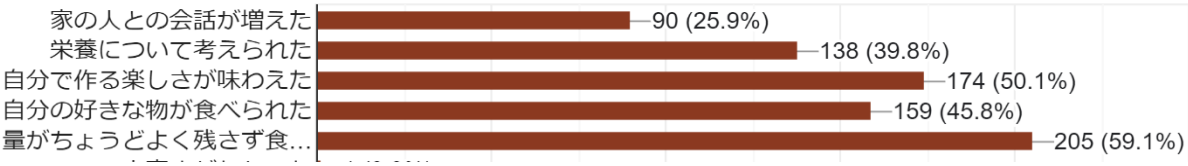
Q、お弁当作りに
どのくらい時間がかかりましたか？



Q.お弁当は誰が作りましたか？



Q.お弁当を作ってよかったことは何ですか？



他　大変さが分かった・食材に関する知識やレパートリーが増えて調理技術が高まった・お弁当箱に入れる量
・冷凍食品について調べた・色あいを考えた・色々な工夫を知った・家の人に食についてや手際よく出来るか聞いて理解した
・きょうだいと仲直りした・お母さんのレシピを知った　　などの回答がありました。

Q.緑黄色野菜を使ってどんな料理を作りましたか？

ブロッコリー：ゆで５３人・あえ物・炒め物・煮物
トマト：25 人・サラダ
ほうれんそう：ソテー・あえ物・サラダ・卵焼き・パスタ・ナムル・キンパ
こまつな：あえ物・炒めもの・卵焼き
アスパラガス：肉やベーコンで巻く・炒め物
かぼちゃ：煮物・サラダ・
にんじん：肉やベーコンで巻く・煮る・揚げる・あえ物・炒め物・サラダ・やきそば・ナムル・酢豚
ピーマン・パプリカ：肉づめ・ハム卵詰め・チンジャオロースー・サラダ・あえ物
その他、枝豆・ミックスベジタブルの入ったハンバーグ・ピクルス・かぶの葉・オクラ・いんげん・にら　など

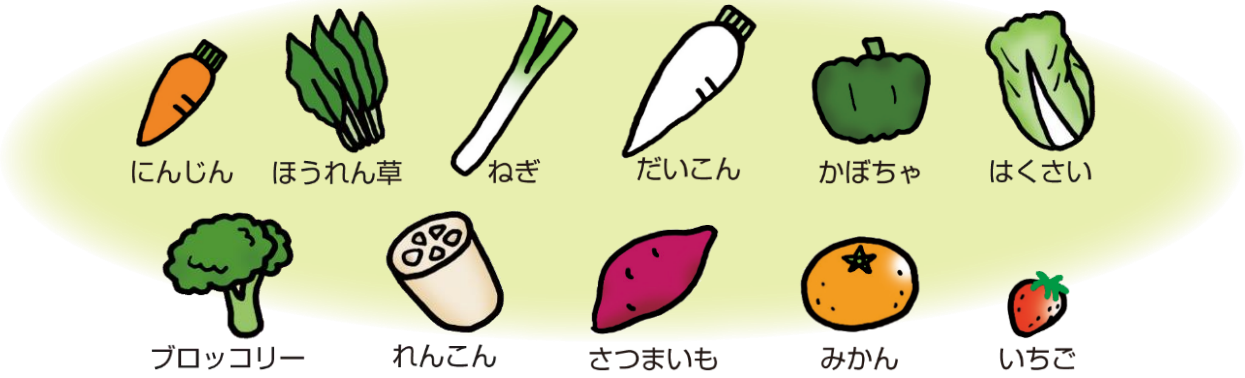
使った食材や料理名などいろいろ工夫した回答がありました。

ご家庭でのアドバイスや見守りのご協力ありがとうございました。

寒さに負けない食事をとろう！

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症が起こりやすくなります。感染症の予防には，まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ，体の抵抗力も高めておくことが大切です。そのためには，栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には，寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミン A・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）

体を温めよう！（脂質）

※でも、とりすぎには気をつけてね！

「受験食」は胃腸に優しく！

３年生のみなさんは、本格的な受験シーズンを迎えますね。受験本番で重要なのは、朝食です。時々朝食を抜いてしまっている人は、カップスープなどでも良いので無理のない範囲で朝食の習慣をつけておきましょう。

脳の主なエネルギー源の確保をしましょう！

糖質を多く含む食材（ごはん・パン・パスタ・うどん・もち・かぼちゃやバナナなど）をとりましょう。

コンディショニングに役立つビタミン類をとりましょう！

ビタミンB1（豚肉・ブリ・アスパラガス・レバー・うなぎなど）
炭水化物を脳のエネルギーに変えるのを助けます。
ビタミンB2（乳製品・卵・サバ・緑黄色野菜など）
抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）（緑黄色野菜・果物・種実類など）も意識して食べましょう。

からだを温める食べ物をとりましょう！

納豆や味噌などの発酵食品・ごぼう・にんじん・しょうが・たまねぎ・れんこんなど

試験直前は、消化吸収の良いものを食べよう！揚げ物や生ものは控えましょう！

実力発揮できますように