



横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

横川中学校

新年あけましておめでとうございます。寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと願っています。

今年も安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



朝ごはん、
食べて始まる
元気な一日



目いっぱい
感謝を示そう、
食事のあいさつ



健康をつくる
食事、運動、
よいすいみん



伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと



「まごわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら



しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



うんち見て、
しっかり確認
自分の健康



手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

あけましておめでとう 新春食育かるた

旬の食材一口メモ～「ほうれん草」～

1月の旬(おいしい時期)の食材は、大根、かぶ、れんこんや、白菜、ほうれん草、魚のぶりなどです！
今月は旬の「ほうれん草」の栄養についてお話します。



ほうれん草の旬(おいしい時期)は11～2月で、霜に触れると甘みが増します。ほうれん草はビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。とくにカロテン(ビタミンA)が多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬のほうれん草は、夏のものに比べてビタミンCも豊富なので、かぜの予防のためにも、ぜひたくさん食べてください。