給食だより

令和８年度12月号

調布市立第四中学校

寒さが一段と厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。12月は、クリスマスや冬休みなど楽しみな行事が多い一方で、風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要な時期です。元気に冬を過ごすためにも、毎日の食事を大切にし、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

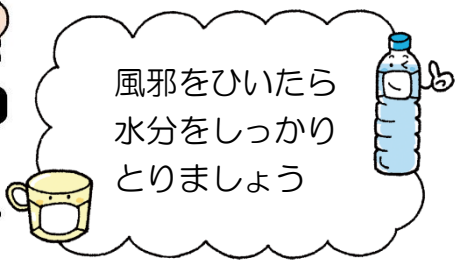


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



発熱や下痢の時は脱水に気を付けて、水やお茶、スポーツドリンクなどで水分補給をしましょう！

冬至

冬至は、１年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



移動教室でアレルギー対応を希望される保護者様

移動教室でのアレルギー対応は、学校に管理指導表を提出している生徒が対象です。アレルギー対応を行っている生徒以外で移動教室での対応を希望される方は、アレルギー書類の提出・面談・給食でのアレルギー対応を行う必要があります。書類の作成には時間を要するものもございますので、お早めにご連絡いただきますようお願いいたします。

今月の木島平産・地場産食材

＜木島平産食材＞
米、えのき、しめじ
＜地場産食材＞
里芋、キャベツ、白菜

12月の献立紹介

10日【マヒマヒのフィナデニーソース】
マヒマヒ(日本ではシイラ)と言う白身魚のフライにレモンの入った酸味のあるソースをかけています。

10日【ポキサラダ】
ハワイの魚介を使用したサラダ。給食では生魚の代わりに、ツナを使用しています。

23日【リザーブ給食】
２学期最後の給食はリザーブ給食です。
＜共通献立＞
・コーンライス　・ボイルキャベツ　・かぶのスープ
＜リザーブ献立　それぞれ一つずつ選択＞
飲み物　・コーヒー牛乳　・りんごジュース　・みかんジュース
主　菜　・ハンバーグ　・クリスピーチキン

～ お 知 ら せ ～

●23日(水)：２学期給食最終日です。当番はエプロンセットを持ち帰り、洗濯して終業式までに忘れずに持ってきてください。

３学期の給食開始は１月12日(火)です

