

令和 7 年度



# 12月 給食だより

調布市立第八中学校

今年はいつもより冬の到来が早く、秋が短かったですね。教室も暖房を使用するようになると空気が乾燥して、ウイルスの活動も活発になります。こまめな換気、うがい、手洗いをもう一度徹底しましょう。

冬休みは外出したり、人混みに行く機会が増えることと思いますが、感染症などに気をつけましょう。

## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

### 1日3食をしっかりと食べる



### 適度な運動をする



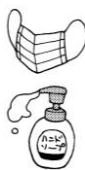
### 早起き早寝をする



### 手洗い・うがいをする



冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと免疫力が落ち、感染しやすくなりますので、3食きちんと食べて、十分な睡眠をとりましょう。マスクなどの感染症対策も怠らないようにしましょう。



### 11月19日にPTA 試食会が開催されました。

当日は21名の保護者の皆様にお集まりいただき、ありがとうございました。昨年要望が多かった「給食の人気メニュー」のリクエストに応じて、今年は給食の定番メニュー「カレーライス」を食べていただきました。

#### <当日の献立>

- ・カレーライス
- ・フレンチサラダ
- ・ぶどうのジュレ
- ・牛乳



### 23日(水)はリザーブ給食！

#### ★リザーブメニュー★

主菜： グリルチキン or  
          クリスピーチキン

飲み物： きになる野菜

赤ぶどうトマト or  
白ブドウほうれん草 or  
ジョア プレーン or  
いちご

