12月 給食だより



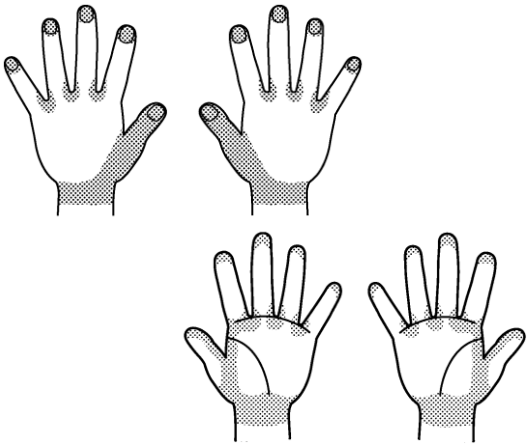
令和８年度１２月号
調布市立神代中学校

今年も、残すところ後１か月になりました。
空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。御家庭でも、ウイルスへの予防対策は例年以上に丁寧にしていただいていると思います。
栄養バランスの良い食事を摂り、かぜに負けない体づくりを心掛けましょう。



今月の目標 ～衛生的な食事を考えよう～

洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。
手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。



体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。
そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

～お知らせ～

★11組 11日（金）は合同学習発表会のため給食はありません。

- 今学期の給食最終日 12 月２４日（木）は飲み物を選んで予約（リザーブ）する「リザーブ給食」です。生徒のみなさんに、前もって選択肢から選んで予約をしてもらいます。今回は、野菜ジュース（白ぶどう＆ほうれん草）・野菜ジュース（赤ぶどう＆トマト）の２種類から選んだ方の提供となります。
- 最終日の給食当番はエプロンセットを洗濯して１月８日（金）までに必ず返してください。
３学期の給食は，１月１２日（火）から始まります。