

12月 給食だより

令和7年11月28日
調布市立 柏野小学校
校長 西山 豪一
栄養士 陣内 夏子

今年も残すところあと1か月になりました。朝夕もめっきり冷え込み、日に日に寒さが増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行る時季です。食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また、外から帰ったときや食事の前には、手洗いうがいをしっかりするよう心がけましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

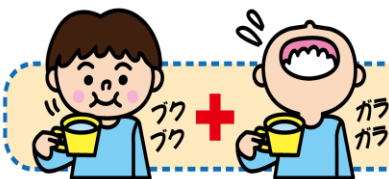
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



12月の献立紹介



1日(月):かしわのごはん

柏野小学校の大人気メニューかしわのごはんです。しょうゆ味のから揚げをごはんに乗せた料理です。いつもは行事など特別な日の献立にしていたましたが作品展が3学期なので12月にも取り入れました。

12日(金)、23日(火):リクエストメニュー

栄養士交流給食で各クラスを回った時にリクエストされた献立です。ラーメン、ジャンボ揚げぎょうざ、揚げパン、サイダーポンチなど子どもたちの「食べたい！」という気持ちに答えています。3学期には主に6年生からのリクエストメニューもたくさん取り入れていく予定です。楽しみにしていてくださいね。

22日(月):冬至献立

今年は12月22日が冬至です。冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かったりする風習があります。給食ではゆずを使って白身魚のゆずみそ焼きを作ります。

24日(水):おたのしみリザーブ給食

2学期最後の給食は、飲み物と主菜を事前を選び予約をしておく「リザーブ食」です。自分で選ぶ楽しさを感じてくださいね。クリスマスイブなので、



冬休みの食生活~10のポイント



た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	