

# 12月給食だより

2025年11月28日  
町田市立町田第四小学校  
校長 坂西 圭子  
栄養士 大山 道子

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

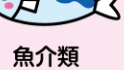
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



##### ビタミンC



##### ビタミンE



## もうすぐ冬休み！



早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん  
(うどん)



## ～おねがい～

### ①マスクについて

本校では、衛生的観点から、給食時間においては原則として全員マスク着用としています。毎日の持ち物として、給食用のランチョンマットとマスクのご用意をお願いいたします。(常時、マスク着用の場合は、改めてご用意いただく必要はありません。)また、予備のマスクをランドセルやお道具箱にご用意いただくと安心です。ご協力のほど、お願いいたします。



### ②白衣について

給食当番をした週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをして、翌週はじめに持たせていただくようお願いいたします。



## 食材産地について（11月使用分）



食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	北海道	大根	茨城 神奈川	鶏肉	岩手
人参	北海道 千葉	さつまいも	千葉	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬	かぶ	東京		
きゃべつ	長野 愛知	里芋	東京 埼玉		
にら	茨城	パセリ	長野		
しょうが	高知	じゃがいも	北海道	ししゃも	ノルウェー アイスランド カナダ
もやし	栃木	しめじ	長野	さば	ノルウェー
ねぎ	青森	エリンギ	長野	ちりめんじゃこ	茨城
こまつな	東京 神奈川 町田市	ほうれんそう	東京	いか	ペルー
れんこん	茨城	パプリカ	高知	さけ	北海道
いんげん	千葉				
えのきたけ	長野				
白菜	長野 茨城				
ごぼう	青森				
にんにく	青森			米	福島 山形 北海道