

# 12月 給食だより

2024年12月9日(月)  
町田市立南つくし野小学校  
校長 山崎 聡  
栄養士

12月に入り、段々と日中の気温も低くなってきました。冬は空気が乾燥し、風邪をひきやすい時季です。風邪に負けない体をつくるためにも、バランスよく食事をとることはもちろん、しっかりと体を休めることも大切です。夜更かしをせず早めに寝るようにしましょう。

## 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。



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効果的です。

もうすぐ冬休みが始まります。次のことを意識して、「たのしいふゆやすみを」過ごしましょう！！

## 冬休みの食生活～10のポイント



<p><b>た</b>(食)べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b>(飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b>っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b>ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p><b>や</b>さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b>すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b>んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b>(お)やつは時間と量を決めてとろう</p>		

きゅうしょくいんかい かつどう  
～給食委員会の活動より～

がつ がっこうきゅうしょくしゅうかん さまざま と く かんが なか きゅうしょく した  
1月の学校給食週間にむけて、様々な取り組みを考えています。その中で、給食に親しみをもってもらうために、給食委員がオリジナルのキャラクターを考えました。

ミルくんロボ



しゅしょく ねこ  
主食ねこ



こんにやくま



このキャラクターたちは、えいようこくばん はいぜんしつけいじばん とうじょう よてい  
このキャラクターたちは、栄養黒板や配膳室掲示板にも登場する予定です。ぜひ見てみてください！！

保護者の方へ

11月18日に、5年ぶりに給食試食会を実施いたしました。今年度に関しては、準備等の関係上、父母の会の委員に限定しご案内をさせていただきました。

当日は、給食についての話に加え、給食室の様子も動画や写真などでお伝えしたあとに試食をしていただきました。参加していただいた方の感想として、「おいしくいただきました。」「思ったよりも薄味でしたがおいしかったです。」「丁寧に作られていることが分かり、安心しました。」など、好評をいただきました。「次年度以降も実施してほしい」というご意見もいただきましたので、保護者の方にも給食に触れられる機会をつくっていきたいと考えております。引き続き、給食運営にご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。



試食会では、「給食のレシピがほしい」というご意見もいただきました。町田市では、給食レシピをクックパッドで公開しています。『キムタクごはん』、『青のりビーンズ』など小学校給食のレシピも掲載されていますので、ぜひご覧ください。

【町田市教育委員会保健給食課からのお知らせ】

11月12日にtetoruにて配信した通り、学校給食費について、2025年1月以降、第1子を含めて完全無償化する予定です。学校給食完全無償化の詳細、その他関連する内容については、町田市のホームページで順次ご案内いたします。

〔ホームページ〕まちだ子育てサイト

ホーム>年齢からさがす>小・中学生>学校給食>学校給食費について（全員給食）

