

2025年11月27日

町田市立三輪小学校

校長 荻間 順子

# 給食だより 12月



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなっています。今年はインフルエンザの流行時期が早まっていますが、感染症予防の基本は、石けんを使った丁寧な手洗いです。大人も子供もしっかりと手洗いをする事を心がけましょう。また、食事や睡眠をきちんととって、免疫力を高めることも必要です。

**風邪予防に 丈夫な体をつくる**

**たんぱく質**

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

**強い抗酸化作用で体を守る**

**ビタミンA**

にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

**ビタミンC**

ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

**ビタミンE**

かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

他にも風邪の予防には、適度な運動、こまめなうがい（こまめな水分補給でもOK）などがあります。風邪や感染症を予防して、楽しく年末年始を過ごしましょう。

## 【給食時間の取り組み】

本校では、毎日『みわランチタイムズ』というおたよりを配っています。その日の献立や配膳に加え、献立にまつわるお話を「栄養士からの一言」という内容でお伝えしています。

9月からは、児童から給食の感想やリクエストしたいメニューなどを記入してもらう欄を加えて、毎日感想やリクエストをもらっています。コメントは日々の献立作成の参考にもしています。

**みわランチタイムズ** 11月19日

●今日の給食●

牛乳、チキンライス、フレンチサラダ、コーンクリームスープ

●栄養士から一言●

今日のチキンライスのような煮込み料理は、お鍋で煮込むという大きな鍋で煮ていただきます。お鍋を動かして、だしを入れて煮込み、煮けた後に、おで煮詰めた煮込みを入れて煮詰めさせていただきます。煮詰めると、煮詰めたおで煮詰めた煮込みを入れて煮詰めさせていただきます。煮詰めると、煮詰めたおで煮詰めた煮込みを入れて煮詰めさせていただきます。

今日の献立

牛乳、チキンライス、フレンチサラダ、コーンクリームスープ

～給食の感想やリクエストしたいメニューなどを書いてください～

ジャンボ餃子

今日の給食の感想は、おいしかったです。また、ジャンボ餃子もおいしかったです。

～給食の感想やリクエストしたいメニューなどを書いてください～

コーンクリームスープがおいしかったです。また、ジャンボ餃子もおいしかったです。

今日の給食の感想は、おいしかったです。また、ジャンボ餃子もおいしかったです。

12月は、リクエストにも多かった「ジャンボ餃子」と「フルーツポンチ」が登場します。