

給食たより 12月号



食べる力を育んで



2024年も残りわずかとなってきましたね。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロなどウイルスによる感染症が流行します。食事と休養を十分にとり、免疫力を高め、年末年始にむけて元気に過ごしましょう。

町田市教育委員会

寒い冬を元気にのりきる4つのポイント

◆食事

3度の食事をしっかりとしましょう。ビタミンCがたっぷりの果物や野菜も多めに食べましょう。



◆運動

体を動かして、体を温めましょう。運動をして体力をつけましょう。



◆睡眠

早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとり、体を休めましょう。



◆手洗い

外から帰ったときや、食事の前には必ず手洗いをしましょう。



《風邪をひいてしまったら…》

熱があるとき

熱があるときは水分をしっかりとりとります。エネルギーもたくさん消費されるのですぐに補給しましょう。



- ・雑炊
- ・煮込みうどん
- ・スープ



のどが痛い・咳がひどいとき

口当たりやのど越しの良い食品を選ぶとよいでしょう。カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けましょう。



- ・茶碗蒸し
- ・プリン
- ・ゼリー寄せ



下痢のとき

多くの水分が失われるので、スポーツドリンクなどで水分とミネラルを補給します。食事は油の多いものは避け、消化の良いものを選びましょう。



- ・おかゆ
- ・煮込みうどん
- ・スープ
- ・豆腐料理



★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。
12月分は、11月20日(水)までに予約をしておく忘れなくて安心です！
★マークシート予約をご利用の方へ★ 12月分のマークシート提出期限は、11月11日(月)です。

食材産地<9月分>		野菜	産地
牛乳	産地	大根	青森、北海道、千葉
牛乳 (株)タカナシ乳業の集乳エリア	北海道、岩手、千葉県、栃木、神奈川、岡山	さやいんげん	タイ
		キャベツ	群馬
			福島、岩手、群馬、宮城、秋田、埼玉、千葉、茨城
米	産地	きゅうり	北海道
米	国産	玉葱	茨城
肉類	産地	ぶなしめじ	長野、新潟
豚肉	鹿児島、宮崎、熊本、大分、福岡、群馬、北海道、千葉、埼玉	さつまいも	茨城、千葉
鶏肉	岩手、宮城、福島、山形、青森、宮崎、北海道、鹿児島	かぼちゃ	北海道
魚介類	産地	もやし	静岡
シルバー	ニュージーランド、クック諸島	青ピーマン	岩手、茨城、福島
ほっけ	ロシア、アメリカ	ブロッコリー	エクアドル
いか	ペルー	じゃがいも	北海道
さば	ノルウェー	れんこん	茨城
ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	エリンギ	長野、新潟
ちりめんじゃこ	インドネシア	はくさい	長野
野菜	産地	長ねぎ	茨城、秋田、北海道、青森、栃木、埼玉、千葉
小松菜	茨城	にら	茨城、栃木、高知
にんじん	北海道	セロリ	長野
ごぼう	青森、群馬、鹿児島	みずな	茨城

町田第三中学校給食実施予定表							
日	曜	1年	2年	3年	みどりが丘 20組		
					1年	2年	3年
12月							
1	日	×	×	×	×	×	×
2	月	×	×	×	×	×	×
3	火	×	×	×	×	×	×
4	水	×	×	×	×	×	×
5	木	×	×	×	×	×	×
6	金	×	×	×	×	×	×
7	土	×	×	×	×	×	×
8	日	×	×	×	×	×	×
9	月	×	×	×	×	×	×
10	火	×	×	×	×	×	×
11	水	○	○	×	○	○	×
12	木	○	○	×	○	○	×
13	金	○	○	○	○	○	○
14	土	×	×	×	×	×	×
15	日	×	×	×	×	×	×
16	月	○	○	○	○	○	○
17	火	○	○	○	○	○	○
18	水	○	○	○	○	○	○
19	木	○	○	○	○	○	○
20	金	○	○	○	○	○	○
21	土	×	×	×	×	×	×
22	日	×	×	×	×	×	×
23	月	○	○	○	○	○	○
24	火	×	×	×	×	×	×
25	水	×	×	×	×	×	×
26	木	×	×	×	×	×	×
27	金	×	×	×	×	×	×
28	土	×	×	×	×	×	×
29	日	×	×	×	×	×	×
30	月	×	×	×	×	×	×
31	火	×	×	×	×	×	×
給食実施回数		9	9	7	9	9	7
	回	回	回	回	回	回	回
金額		2790	2790	2170	2790	2790	2170

○・・給食あり ×・・給食なし

きりとり✂

給食リクエスト券

給食で、もう一度食べたいメニュー、食べてみたいメニューをリクエストしてください。

リクエストが多いメニューを、これからの給食の献立に取り入れます。

給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストできます！ ぜひ、リクエストしてください!!

※給食で出たことがないもの(例:高価なもの(ステーキなど)、生物(刺身やケーキなど)、提供が難しいもの(アイスクリームなど))は、リクエストできません。

※リクエスト券を記入したらきりとり部分から切り取って、**配膳員さんに渡してください。** 締切はありません。

私は

をリクエストします。

