



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。

## 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ことと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。

## 「地産地消」ってなに??

ち さん ち しょう

食材を、採れた地域で消費することを **地産地消** といいます。

「**地**域**産**」と「**地**域**消**費」をつなげた略語です。

町田でも様々な食材がとれるので、意識してみてください!!



## 地産地消のいいところ

### 安心・安全

・生産地や生産者がわかる

### 新鮮

・収穫してから運ばれるまでの時間が短い

### 環境に優しい

・運ぶための二酸化炭素排出量が少ない

### 地域の活性化

### 地元を理解し、愛着がわく

## 今日は何の日?

ぶりの日



## 12月20日(金) ぶりの日

ブリは成長するにしたがって呼び名が変わる「出世魚」で縁起が良いとされ、大晦日や正月に食べられます。ブリには、脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされているDHAやEPAが多く含まれています。

志生中学校給食実施予定表

日	曜	1年	2年	3年	9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		11回	11回	11回	11回	11回	11回
金額		3410	3410	3410	3410	3410	3410

○・・給食あり ×・・給食なし

### 【お問い合わせ先】

●予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について

**給食コールセンター 菜友(サイユウ)**

電話:0594-86-7772(平日9:00~17:00)

●献立の内容について

町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当

電話:042-724-2177(平日8:30~17:00)

FAX:050-3161-8681

