

# 給食だより



平成 30 年 11 月 30 日  
西 京 市 立 東 伏 見 小 学 校  
校 長 清 水 宣 宏  
栄 養 士 大 橋 菜 歩 子

早いもので今年もあと一か月です。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。つらい思いをしないために、次の4つの習慣を身に付けて、元気に12月を過ごしましょう。また、部屋の空気の入替えや加湿もかぜ予防にはとても有効です。

## かぜやインフルエンザに負けないための4つの習慣！

<p><b>食</b> 事をきちんと食べる</p>  <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p><b>休</b> 養・睡眠を十分にとる</p>  <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p><b>手</b> 洗い・うがいをする</p>  <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p><b>運</b> 動して体を動かす</p>  <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

### かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつける必要があります。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。



# ザ・フシミアム チーズマン

▽当日の給食室の様子(学校HPより)

11月21日



- ◇五目うどん
- ◇ザ・フシミアム チーズマン
- ◇みかん
- ◇牛乳



ラッキースターは別に茹でています。



カップに肉を入れて、



上にチーズをのせます。



クラスにひとつだけ、ラッキースター入り!



皮の生地を流して、蒸します。



ほかほかのチーズマン、完成です!

## 【給食委員会の活動】

後期給食委員会では、オリジナルレシピを考えました。その名も「ザ・フシミアム チーズマン」です。委員のアイデアでクラスにひとつラッキースター入りです。当日までにポスターをつくり、宣伝をしました。また当日(11月21日)はラッキースターが入っていることやアンケートのお願いで、各クラスをまわりました。

## 12月給食費引落日のお知らせ



引落日: **12月17日(月)**

再引落日: 12月25日(火)

前日までに、残高の確認をお願いいたします。

### 引落額

	給食費(月額)	手数料		給食費(月額)	手数料
1年生	4,370円	+ 10円	4年生	4,640円	+ 10円
2年生	4,370円	+ 10円	5年生	4,900円	+ 10円
3年生	4,640円	+ 10円	6年生	4,900円	+ 10円

\*お子様一名につき10円の手数料がかかります。ご了承ください。

## 11月の主な食材料の産地

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
米	新潟県	じゃがいも	北海道	こまつな	西東京市 埼玉県 千葉県
鮭	ベトナム	さつまいも	千葉県	だいこん	西東京市 神奈川県 千葉県
さば	ノルウェー	たまねぎ	北海道	さといも	西東京市 埼玉県
たら	北海道	ねぎ	青森県	きゃべつ	西東京市
いか	青森県	しめじ	長野県	かぶ	西東京市
きびなご	長崎県	まいたけ	長野県	もやし	栃木県
ししゃも	アイスランド	えのき	長野県	にんじん	北海道、千葉県
鶏肉	岩手県 千葉県	ほうれんそう	埼玉県	しょうが	高知県
豚肉	群馬県	ごぼう	青森県	にんにく	青森県
鶏卵	群馬県	きゅうり	埼玉県	にら	茨城県