家庭数

給食だより

令和6年12月2日
住吉小学校　第10号
校　長　小林　宏
栄養士　長谷川　美佳

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、周りの人への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

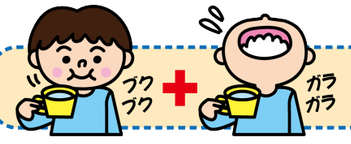
せっけんをつけ、こするように洗います。

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。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときには、保湿剤をこまめに塗りましょう。



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。

今月の旬の食材

ブロッコリー

カリフラワー

だいこん

みかん

こまい

ながねぎ

にんじん

ごぼう

はくさい

ほうれんそう

れんこん

今月の地産地消

キャベツ

だいこん

はくさい

さといも

しいたけ

ながねぎ

にんじん

こまつな

かぶ

きくらげ

12月のきゅうしょくもくひょう　▶　バランスよくたべて　かぜのよぼうをしよう

今年も共通献立を実施します

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や、野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き、今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11月から12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

住吉小では12月4日（水曜日）に、【キャベツのミートボールスープ】を提供します。地場産のキャベツ、にんじん、小松菜を使用する予定です。楽しみにしていてください。

（※西東京市栄養士連絡会…食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。）

【ハンカチ・ランチョンマット・マスク等　お忘れなく…】

手洗い後、ズボンで手を拭いていたり、ランチョンマットやマスクを忘れていたりする様子が見られます。給食の時間は、<u>食事をするための「環境作り」</u>も学ぶ時間です。

ご家庭でも改めて持ち物のチェックをお願いいたします。

11月の主な食材の産地　毎月、前月分をお知らせしています。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	かぶ	西東京市	みずな	茨城県
もち米	新潟県	キャベツ	西東京市・群馬県・神奈川県・愛知県	もやし	栃木県
麦	国産	きゅうり	埼玉県	柿	和歌山県
赤米	岩手県	ごぼう	青森県	みかん	長崎県・愛媛県
黒米	岩手県	こまつな	西東京市・埼玉県・茨城県	ブルーベリー	西東京市
きび	岩手県	しょうが	高知県	えのきたけ	長野県
春雨	国産	セロリ	長野県	しめじ	長野県
小豆	国産	だいこん	西東京市	まいたけ	新潟県
大豆	国産	たけのこ	国産	マッシュルーム	国産
高野豆腐	国産	たまねぎ	北海道	鮭	ロシア
切干大根	国産	ながねぎ	青森県	さば	ノルウェー
みかん缶	国産	なす	高知県	タラ	ノルウェー
パイン缶	国産	にら	茨城県	ぶり	長崎県
刻み昆布	北海道	にんじん	北海道・青森県	ちりめんじゃこ	兵庫県・瀬戸内
わかめ	国産	にんにく	青森県	おかか	静岡県・九州
さつまいも	千葉県	はくさい	西東京市・長野県	いか	ペルー
さといも	西東京市	パプリカ	茨城県	たこ	北海道
じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城県	豚肉	茨城県
いんげん	茨城県	ブロッコリー	長野県	とりにく	茨城県・鳥取県
きぬさや	鹿児島県	ほうれんそう	西東京市・埼玉県	たまご	青森県