



給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 克彦
栄養士
令和2年11月30日

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。クリスマス、大みそか、お正月と、年末年始には行事がたくさんあって、食事や生活が不規則になりがちです。元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、生活リズムを整え、体調管理には十分気をつけましょう。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

★給食委員会で 給食の献立を考えました★

給食委員会が考えた献立が、給食に登場します。体を温める食材や料理を調べ、冬が旬の野菜を多く取り入れた献立にしました。おいしく食べて体を温め、ウイルスや細菌に負けない元気な体をつくりましょう！

【コンセプト】

体が温まり、野菜がたくさん食べられるメニュー

★2日(水)

- 野菜たっぷりつけうどん
- 大豆と小魚の揚げ煮
- 温野菜サラダ
- みかん
- 牛乳

★17日(木)

- マール食パン
- グラタン
- オニオンスープ
- みかん
- 牛乳

給食委員会より

石けんを使った手洗い

- ①水でぬらす
- ②泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

★12月の給食費引き落としは 8日(火) です。再引き落としは 21日(月) です。

*未納とならないように、前日までに残額のご確認をお願いいたします。



もうすぐ
ふゆやすみ！



	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
11月の主な食材料の産地	米	新潟県	じゃがいも	北海道	にんじん	北海道・新潟県	ピーマン	茨城県
	豚肉	群馬県	キャベツ	西東京市・愛知県	さつまいも	千葉県	赤・黄色ピーマン	山形県
	鶏肉	岩手県	ごぼう	青森県	ほうれん草	群馬県	にら	茨城県・栃木県
	アジ	タイ	長ねぎ	秋田県	小松菜	西東京市・埼玉県	こねぎ	福岡県
	えび	インドネシア	大根	西東京市・千葉県	チンゲン菜	千葉県	パセリ	千葉県
	さわら	長崎県	さやいんげん	千葉県	しょうが	高知県	白菜	長野県・茨城県
	さば	ノルウェー	なめこ	山形県	にんにく	青森県	里芋	埼玉県・新潟県
	さんま	北海道	セロリ	西東京市・長野県	きゅうり	群馬県	りんご	青森県
	玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	東京都	カリフラワー	東京都	みかん	愛媛県