

さむ

ま

て

あら

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

今年もあとわずかになりました。気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬はかぜやインフルエンザ、ノロウィルスなどの感染症が流行しやすい時期です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

ただ

て

あら

かた

かく

にん

正しい手の洗い方を確認しよう



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

はやね

はやお

早寝・早起きをし、

朝ごはんを食べよう

あさ ひる ゆう き

朝・昼・夕と決まった時間

に

食べることで、生活

リズムが整います。

いろいろな

食べ物

バランスよく食べよう

しゅしよく しゅさい ふくさい

主食・主菜・副菜をそ

ろえると、栄養

バランスが

ととの

整いやすくなります。

副菜

主菜

主食

汁物

おやつを食べるときは、

時間と量を考えよう

だらだら食べると、

むし歯や肥満の原因になります。

ちいき かてい つた

地域や家庭に伝わる

食文化を

ねんまつねんし にほん でんとう

年末年始は、日本の伝統

ぎょうじ ふ きかい

行事に触れる機会が

お

多くあります。

こんねんとじっし

きゅうしよくしよくかい

ほごしゃ

みなさま

★今年度実施した「給食試食会」で保護者の皆様からいただいたうれしい声を紹介します★

- 毎日、限りある予算で安心安全に給食提供いただきありがとうございます。給食センターの取り組みを聞いて大変良い機会になりました。
- 給食について知ることができ、有意義な時間でした。子供の様子も見ることができて、楽しそうに食べていて安心しました。
- とてもおいしくいただきました！栄養バランスや、郷土料理や世界の料理など、子供が楽しめるような給食を考えていただきとても感謝しています。
- 野菜やきのこなど、子供たちに敬遠されがちな食材を献立に盛り込んでいただき、「食べる」ことに慣れることができる機会のよい場と考えています。
- いつも、子供が「給食おいしい」と言ってます。私も食べてみておいしかったです。職員さんたちに感謝です。



# 給食だより

あきる野市学校給食センター



今月の給食目標

寒さに負けない体をつくろう



## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

今年もあとわずかになりました。気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬はかぜやインフルエンザ、ノロウィルスなどの感染症が流行しやすい時期です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方を確認しよう



外から帰ったら、うがいも忘れずに！



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、  
朝ごはんを食べよう  
朝・昼・夕と決まった時間  
に食べることで、生活  
リズムが整います。

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green shirt, sitting at a table and eating breakfast. On the table are a bowl of white rice, a bowl of brown soup, and a plate with a fried egg, a slice of tomato, and some green vegetables. A small blue bowl of green beans is also on the table. The boy is holding chopsticks and looking happy. In the background, there is a yellow sun with a smiling face. To the left of the boy, there is a smaller illustration of the same boy sleeping in a yellow bed.

色々な食べ物を  
バランスよく食べよう  
主食・主菜・副菜をそろえ  
ると、栄養バランスが整いやす  
くなります。

A diagram illustrating the four components of a balanced meal. It consists of four separate illustrations: a bowl of green vegetable soup (labeled 副菜), a plate of fried chicken with green vegetables (labeled 主菜), a bowl of white rice (labeled 主食), and a bowl of miso soup with tofu (labeled 汁物). Each illustration is placed below its respective label, which is in a yellow box with black text.

おやつを食べるときは、  
時間と量を考えよう  
ダラダラ食べると、  
むし歯や肥満の原因に  
なります。

A cartoon illustration featuring a round clock with a yellow face and black hands, showing the time as approximately 1:50. Below the clock is a yellow cup of tea with a pink heart on it and a white swirl of steam. To the right of the cup is a slice of white cake with orange layers and a single red strawberry on top, served on a blue plate with a silver fork.

地域や家庭に伝わる食文化  
を知ろう  
年末年始は、日本の伝統  
行事に触れる機会が  
多くあります。

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green shirt, sitting and eating a large bowl of ramen. The bowl is blue and filled with noodles, green onions, and a slice of meat. A small white cloud of steam is rising from the bowl. In front of him is a smaller red bowl containing a variety of food items, including green vegetables, a slice of white food, and a piece of brown food. The boy is looking at the camera with a happy expression.

### ★今年度実施した「小学校での給食試食会」で保護者の皆様からいただいたうれしい声を紹介します★

- ・毎日、限りある予算で安心安全に給食提供いただきありがとうございます。給食センターの取り組みを聞けて大変良い機会になりました。
- ・給食について知ることができ、有意義な時間でした。子供の様子も見ることで、楽しそうに食べていて安心しました。
- ・とてもおいしくいただきました！栄養バランスや、郷土料理や世界の料理など、子供が楽しめるような給食を考えていただきとても感謝しています。
- ・野菜やきのこなど、子供たちに敬遠されがちな食材を献立に盛り込んでいただき、「食べる」ことに慣れることができる機会のよい場と考えています。
- ・いつも、子供が「給食おいしい」と言ってます。私も食べてみておいしかったです。職員さんたちに感謝です。