

12月

きゅう しょく
給食だより
あきる野市 学校給食 センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

さむ 寒さに負けない体をつくろう



さむ ま て あら て あら
寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

ことし 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



ふゆ やす ちゆう
冬休み中の食生活

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、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



★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」と言っています。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。

12月

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



冬休み中の食生活

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。



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。



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。



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。



★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。