



だんだん気温が下がり、昼と夜の寒暖差も大きくなってきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。
手洗い・うがいを忘れずに、朝、昼、夕食をしっかり食べて、体調を整えましょう。

風邪に負けないために

気温が下がってくると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎などが流行します。

予防にはまず手洗い、うがいです。

特にノロウイルスは、ワクチンなどの特効薬がないため手洗いの徹底が最大の予防になります。食事の前の手洗いは特にしっかり行いましょう。



☆給食おすすめレシピ☆

○かみかみサラダ○

さきいかや切干大根を使った、かみごたえのあるうまみたっぷりのサラダです。

材料（4人分）

- | | | |
|----------------|---|--------------------|
| • にんじん・・・20g | } | • ごま油・・・2g（小さじ1/2） |
| • こまつな・・・20g | | • しょうゆ・・・7g（小さじ1強） |
| • キャベツ・・・130g | | • 酢・・・10g（小さじ2） |
| • さきいか・・・15g | | • 砂糖・・・6g（小さじ2） |
| • 切干大根（乾）・・・2g | | • いりごま・・・4g（小さじ1強） |

作り方

- ①こまつな、さきいか、切干大根は2cm幅に切る。にんじんはせん切り、キャベツは細めの短冊切りにする。
- ②野菜をゆでて、水にとって冷ます。
- ③ごま油～ごまを混ぜて加熱し、冷ます。
- ④②とさきいかを盛りつけ、③をかける。

11/23 勤労感謝の日

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。

野菜や米などを作る農家の方、学校まで新鮮な食材を届けてくれる八百屋さんやお肉屋さん、その食材をおいしく調理してくれる調理員さんです。

給食室は毎朝7時から作業をしています。その作業に間に合うように、八百屋さんやお肉さんはさらに早い時間から準備をしてくれています。

調理員さんは食中毒などの事故を起こさないように、手洗いや身じたくをしっかりと、安全に給食作りをしています。

皆さんが食べ終わった後も、720人分の食器を丁寧に洗ったり、清掃をしています。

ぜひ調理員さんに感謝の気持ちを伝えていきましょう。

毎日給食を作ってくれている調理員さんに会ったら、感謝の気持ちを伝えるようにしましょう！



* お知らせ *

☆献立について

- ①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
- ②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

☆食材の産地表示について

- ①本校で使用する食材の産地を給食室前に掲示しています。
- ②当面の間停止されていた国産牛肉の使用が、28年度より使用可能となっています。

☆給食費の引き落としについて

残高を確認の上、11月15日(金)までに入金をお願いします。

☆試食会について☆

10/29に行われた試食会は、75名の保護者の方に参加していただきました。

お忙しい中ありがとうございました。給食室のチーフからも話をしてもらいました。食材の量の多さに驚いている方もたくさんいらっしゃいました。

「とてもおいしかったです。」「人気メニューの味を知ることができてよかったです。」など、いろいろな声をいただきました。

ご家庭で給食の話をしてくださっていると伺い、とても嬉しかったです。

これからも、安心・安全でおいしい給食を作ります。