



2024年も残りわずかとなってきましたね。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロなどウイルスによる感染症が流行します。食事と休養を十分にとり、免疫力を高め、年末年始にむけて元気に過ごしましょう。

## 寒い冬を元気にのりきる4つのポイント

### ◆食事

3度の食事をしっかりとしましょう。ビタミンCがたっぷりの果物や野菜も多めに食べましょう。



### ◆運動

体を動かして、体を温めましょう。運動をして体力をつけましょう。



### ◆睡眠

早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとり、体を休めましょう。



### ◆手洗い

外から帰ったときや、食事の前には必ず手洗いをしましょう。



## 《風邪をひいてしまったら…》

### 熱があるとき

熱があるときは水分をしっかりととります。エネルギーもたくさん消費されるのですぐに補給しましょう。



- ・雑炊
- ・煮込みうどん
- ・スープ



### のどが痛い・咳がひどいとき

口当たりやのど越しの良い食品を選ぶとよいでしょう。カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けましょう。



- ・茶碗蒸し
- ・プリン
- ・ゼリー寄せ



### 下痢のとき

多くの水分が失われるので、スポーツドリンクなどで水分とミネラルを補給します。食事は油の多いものは避け、消化の良いものを選びましょう。



- ・おかゆ
- ・煮込みうどん
- ・スープ
- ・豆腐料理



★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。  
12月分は、11月20日(水)までに予約をしておくこと忘れなくて安心です！  
★マークシート予約をご利用の方へ★ 12月分のマークシート提出期限は、11月11日(月)です。

## 「地産地消」ってなに??

ち さん ち しょう

食材を、採れた地域で消費することを **地産地消** といいます。

「**地**域**生**産」と「**地**域**消**費」をつなげた略語です。

町田でも様々な食材がとれるので、意識してみてください!!



### 地産地消のいいところ

#### 安心・安全

- ・生産地や生産者がわかる

#### 新鮮

- ・収穫してから運ばれるまでの時間が短い

#### 環境に優しい

- ・運ぶための二酸化炭素排出量が少ない

#### 地域の活性化

#### 地元を理解し、愛着がわく

### 今日は何の日?

ぶりの日



### 12月20日(金) ぶりの日

ブリは成長するにしたがって呼び名が変わる「出世魚」で縁起が良いとされ、大晦日や正月に食べられます。ブリには、脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされているDHAやEPAが多く含まれています。

## 給食実施日について

各ご家庭に配布されている給食だよりまたは町田市中学校給食予約サイトの「給食の予約」ページからご確認いただけます。

町田市中学校給食  
予約サイト



### 【お問い合わせ先】

- 予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について  
**給食コールセンター 菜友(サイユウ)**

電話: 0594-86-7772(平日9:00~17:00)

- 献立の内容について

町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当

電話: 042-724-2177(平日8:30~17:00)

FAX: 050-3161-8681

