



七尾市立小丸山小学校
令和7年12月号

今年のカレンダーも残り少なくなってきた。寒い冬を元気にすごすためには、バランスのとれた食事をとり、めいっぱい体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。かぜやインフルエンザにかかりにくい体づくりをしましょう。元気に新しい年をむかえるために、手洗いやうがいもこまめにしましょう。

給食委員会が
考えましたっ！

みんなが食べたくなる！
給食のこんだてのなまえ



給食委員会が、いつも食べている給食のこんだて名を考きました。好きなものも、苦手なものでも小丸山つ子みんなが食べたくなるような名前を委員会で一生懸命い考きました。残さず食べて冬の寒さに負けないからだづくりをしてくださいね！

3日(水)
ごはん
いわしのたつあげ
もやしとハムのごまみそあえ
だいこんのそぼろに
みかん

4日(木)
ミルク食パン みかんジャム
ミートエッグ
花やさいのカレーマヨサラダ
ペイザンヌースープ

3日(水)
ごはん
ザ・いわしたつたあげ
モヤモヤ・ハムハム
だいこんとそぼろのトロトロに
みかん

4日(木)
ミルク食パン みかんジャム
みんなにんき!!ミートエッグ
えいようまんてん花やさいサラダ
コロコロやさいスープ

9日(火)
コンソメライス
さけのハーブやき
ポテトサラダ
はくさいのクリームに

17日(水)
だいじとひじきのたきこみごはん
あつやきたまご
ほうれんそうのおひたし
あぶらあげのみそしる

19日(金)
ふゆやさいカレー
キャベツとかまぼこのレモンサラダ
のとじまりんご

9日(火)
コンソメライス
ジュージューやきさけ
～わたしのハートいれちゃいました～
ポテポテサラダ
ぐつぐつにこんだてやさい
げんきたーつぱりシチュー

17日(水)
だいじとひじきのムキムキたきこみごはん
あつやきたまご
みどりあえ
やさいたくさんあぶらあげのみそしる

19日(金)
げんきいっぱい ふゆやさいカレー
みんなでおいしい！
えいようたっぷりレモンサラダ
あいじょうたっぷりんご

12月の給食目標

「きれいに手を洗おう」

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがあついている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



手が菌の運び屋に？

手はいろいろものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいういう実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



こんな時は手を洗いましょう

- とき て あら
家に帰った時
- とき あと
トイレの後
- とき あと
動物に触った時
- とき あと
鼻をかんだ後
- りょうり まえ
料理をする前
- しまくじ まえ
食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようしっかり手を洗うことが重要です。