



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ました。寒い冬を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事を取り、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ね。

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えました。好きなものも、苦手なものでも小丸山っ子みんなが食べたいような名前を委員会で一斉に考えました。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
いわしのたつたあげ
もやしとハムのごみそあえ
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)

だいず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
ジュージューやきざけ
～わたしのハートいれちゃいました～
ポテポテサラダ
ぐつぐつにこんだやさい
げんきた一つぶりシチュー

17日(水)

だいず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！
えいようたつぷりレモンサラダ
あいじょうたつぷりりんご

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、ウイルスなどが付いている場合があります。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!?

手はいろいろなものに触るので、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すにくいと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



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



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付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にしっかりと手を洗うことが重要です。