

# 給食だより 12月号

珠洲市立緑丘中学校

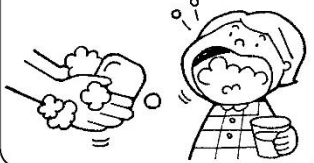
早いもので、今年もあと1か月となりました。12月に入ると、だんだんと寒さもきびしくなってきます。かぜがはやってくる時期でもあります。かぜには好き嫌いは大敵！バランスよく食べることを心掛けましょう。

## 12月の給食目標 冬の生活について考えよう！！

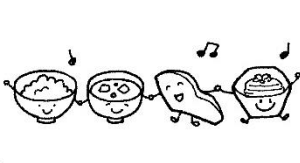
今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

### 1 手洗い・うがいをする



### 2 しっかり栄養をとる



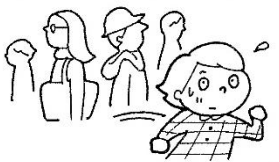
### 3 十分な睡眠をとる



### 4 マスクをつける



### 5 人ごみを避ける



### 6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。これらのポイントはコロナ対策にも有効です！1人1人が意識して元気に過ごしましょう。

## ～ 11月4日 給食試食会 ～

全学年を対象に2回目の給食試食会を行いました。たくさんの参加ありがとうございました。PTAの成人・保健給食委員会の皆様には当日、お手伝いをいただきありがとうございました。保護者さんのご意見・ご感想ありがとうございました。ご感想の一部を紹介します。

- ・サラダとみそ汁で野菜もたくさんとれ、子どもの栄養バランスがよくなるような献立で良かったです。
- ・野菜もたっぷり、味付けも濃くなくちょうど良かったです。
- ・家ではなかなか、こった料理ができないので、本当に、給食はありがたいです。
- ・家ではあまり食べない野菜も給食であれば食べているようで良かったです。



- ・大根の日（2日） 珠洲でとれた大根をたっぷり使った中華煮を味わいましょう。
- ・あえのこと給食（5日） 奥能登の伝統行事『あえのこと』の食事を再現した給食です。
- ・かぼちゃの日（16日） 珠洲でとれたかぼちゃを使ったサラダを味わいましょう。
- ・中学生学校給食献立コンクール



1・3年生が家庭科の授業で考えた献立を『中学生学校給食献立コンクール』に応募しました。県内の中学生の中から1年生の西ことのさんの献立（ちょっと贅沢能登金時のさつまいもごはん、鮭ときのこのとろけるバターソテー、秋のさっぱりフルーティーサラダ、体がほかほか豚汁、一口かぼちゃの白玉デザート）が優良賞に選ばれました。