

# 食育だより

令和6年12月号  
龍郷町立学校給食センター

いよいよ12月。今年もあとわずかになりました。

朝夕冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心掛けましょう。

## 11/18~22に給食でジブリ給食を実施しました！

昨年、実施をして大好評だったジブリで出てくるごはん（ジブリ飯）を給食で再現してみました！



11/18 (月)  
♡千と千尋の肉まん  
♡ポニョラーメン  
・野菜の中華和え  
・牛乳

11/19 (火)  
・トマトライス  
・ポトフ  
♡ホテルアドリアーノの鮭のクリームソース  
・牛乳

11/20 (水)  
♡ルパンのミートスパゲティ  
・野菜スープ  
♡キキのかぼちゃパイ  
・牛乳



11/21 (木)  
♡かまじーの天丼  
・みそ汁  
・牛乳



11/22 (金)  
♡ラピュタパン  
♡シータの作ったシチュー  
♡りんご  
・牛乳

# しょくじまえ 7 あら よほう 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いと言われています。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や、外出した後は、せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

