

# 給食だより

2021.12.01  
台東区立駒形中学校



今年も、残すところ後1ヶ月になりました。寒さも一段と増してきています。3年生のみなさんは、そろそろ進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないでしょうか？空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。睡眠・栄養をしっかりとして、冬を元気に過ごしましょう。



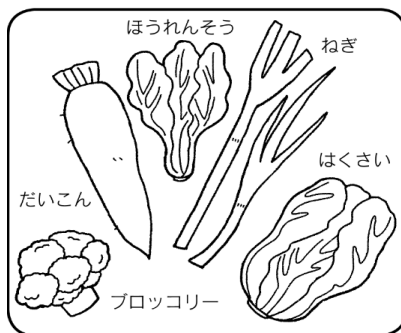
## おいしいお米をありがとう！

11月19日の給食は、宮城県大崎市からいただいた新米「ささ結」を使用した献立でした。農家の方が大事に育ててくれた気持ちが伝わってくるおいしいお米でした。新米の味を楽しみながら、どのクラスもよく食べていました。1年生が書いてくれたお礼の手紙は大崎市へ届けました。その一部を紹介します。

- おいしいお米をありがとうございました。小学校から引き続き、中学校でも「ささ結」を食べられて嬉しいです。お米が自分たちのところに届くまでに農家の方が何か月も育ててくださっていて、そのお米を食べていると思うと、感謝して食べなければいけないと思いました。
- 鮭の西京焼きと一緒に食べたのですが、お米だけでどんどん食べてしまい、魚よりも先にお米を食べ過ぎてしまいました。1年間もかかる米作り、大変だと思います。いつも応援しています。
- 私たちのクラスはよく給食を残してしまっていたのですが、この日は初めて完食することができました。これからも、毎日、お米が食べれてるありがたみを感じながら食べたいと思います。
- 「ささ結」は、いつも食べているお米と一味も二味も違い、とてもおいしかったです。毎日食べたいくらいでした。
- お米をつくるまで長い月日をかけてくれるのに食べるのはすぐなので、一粒一粒を味わって食べました。香りも色も良くてすごく食べやすかったです。農家の方の苦勞を大切にして食事したいと思いました。

台東区と大崎市の姉妹都市提携は今年で37周年になります。毎年新米提供があり、今年で29回目になります。農家のみなさん、おいしい新米をありがとうございました。

## 冬においしい野菜を食べよう



### 給食費について

日頃から給食運営にご協力くださり、ありがとうございます。今年度の学納金(給食費含む)引落しは、残り2回となります。未納がないよう、口座残高のご確認をお願いいたします。

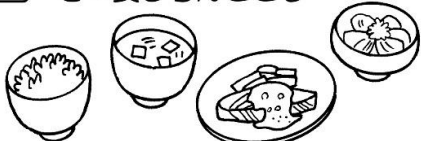
《今年度の残りの引き落とし日》  
令和3年 12月 8日(水)  
令和4年 1月11日(火)

- \* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
- \* 果物以外は、全て加熱しています。
- \* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



## 感染症予防 5つのポイント

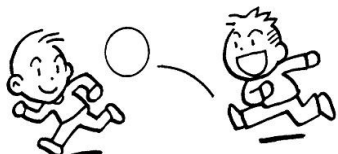
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に運動し体力をつける



5 人混みをさけるようにする



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



今年は12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

12月21日 冬至の日メニュー かぼちゃのコロッケ

お楽しみに！！

