


# 12月 きゅうしょくだより


令和7年11月28日  
目黒区立不動小学校  
校長 日下 勝豊  
栄養士

今年も残りわずかとなりました。12月はいくつかの感染症にかかりやすい時期です。冬至やもちつき、大みそかをはじめ、いろいろな行事が体験できる時期でもあります。楽しんで過ごせるよう、しっかり予防をして、元気に年末を迎えたいですね。



## 冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



©少年写真新聞社2025

## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

<h3>1日3食をしっかり食べる</h3> 	<h3>適度な運動をする</h3> 
<h3>早起き早寝をする</h3> 	<h3>手洗い・うがいをする</h3> 

©少年写真新聞社2025

## 12月の給食紹介

12月4日 展覧会！アート給食	スパイシーなジャンバラヤと色々な形のマカロニを入れたスープに、展覧会にちなんだ粉砂糖のステンシルアートで飾ったアートなブラウニーが登場します。
12月8日 有機農業を知ろう給食	12月8日は「有機農業の日」という記念日です。この日は5年生の八ヶ岳自然体験教室でお世話になっている井上農園産の有機栽培にんじんを入れたカレーライスとキャロットゼリーが登場します。
12月12日 目黒の大根給食	目黒区で育った大根を使った具だくさん大根菜飯、大根と肉団子の煮物が登場します。当日は給食委員会で作った紹介動画もありますので、お楽しみに！
12月15日 セレクト給食	今回のセレクト給食はおかず チキンカツ か サメのフライ、どちらかひとつ選びます。
12月16日 世界の料理給食 ～イタリア共和国～	久しぶりの世界の料理シリーズ、今回はイタリア共和国です。イタリアの煮込み料理 カチャトーラ と、チーズを使ったデザート ティラミス を給食風にアレンジしました。
12月22日 冬至給食	今年の冬至は12月22日です。かぼちゃは夏が旬ですが、今回は冬に採れるかぼちゃ「万次郎かぼちゃ」が入ったかぼちゃすいとん汁、ゆずが入った かぶのゆずサラダ が登場します。

## ●11月の給食より

家庭科の授業で6年生が考えてくれた給食が登場しました。主食・主菜・副菜の組み合わせ、それぞれに使う食材や味付けなど、細部までこだわりの献立を考えてくれました。

11月10日

6年1組  
児童考案

旬の具だくさんメニュー 給食



11月11日

6年2組  
児童考案

ビタミンいっぱい！ 給食



11月13日

6年3組  
児童考案

冬の旬 給食



11月14日

6年4組  
児童考案

寒い冬に！！心も体もあったまる 給食

