

12月

# 給食だより



令和6年12月  
吉川市立学校給食センター

いよいよ今年も最後のひと月となりました。寒い日が続く、朝起きるのがつらくなる時期でもあります。寒い時こそゆとりをもって起き、あたたかい朝食を食べて登校しましょう。体温が上がり、体も目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝ることを心掛けたいですね。

## ★寒さに負けない身体をつくろう★

今年は例年よりも様々な感染症が流行しています。予防のためには栄養バランスの良い食事、手洗いが欠かせません。

### 積極的に取りたい栄養素

**たんぱく質**

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めま

す。

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。

**ビタミンC**

免疫力を高めます。

体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりま

しょう。

色のうすい野菜や果物、芋に多く含まれています。

**ビタミンA**

鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぎま

す。

色の濃い野菜に多く含まれています。

### 石けんでしっかり手を洗おう

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりなど、直接食べ物を手で触って食べることがあります。指先や爪には細菌がたくさん付いています。石けんでしっかり洗ってから食べま

#### 手洗いのポイント



★しっかり石けんを泡立てる。



★手の甲、指の間、爪も忘れずに！



★洋服の袖をまくって手首も洗う。

最後にきれいなハンカチやタオルでしっかりふいてね。



## 学校給食献立コンテストの受賞作品決定！

### たくさんのお応募ありがとうございました！

今年の夏休み期間に、市内小中学生から吉川産の食材を使った学校給食の献立やメニューを募集する『学校給食献立コンテスト』を実施し、受賞作品が決定しましたので紹介します。市長賞、教育長賞、優秀賞に選ばれた皆さんの作品は1月24日から1月30日の全国学校給食週間に給食で提供します。また、入賞した作品については令和7年2月以降の給食の献立に取り入れていきますので、楽しみに！



©yoshikawa



### 献立部門 応募総数 373点

- 🏆教育長賞 美南小学校5年 宮内琴羽さん 『吉川産野菜たっぷり献立』
- 🏆優秀賞 北谷小学校2年 北沢 栞さん  
『野菜が苦手でもおいしく食べられる吉川産野菜の献立』
- 🏆優秀賞 東中学校2年 武藤陽葵さん 『吉川産たっぷり給食』
- ★入賞 北谷小学校4年 北沢 優さん 『吉川産野菜を使った和風洋食献立』
- ★入賞 東中学校2年 小川宗真さん 『やみつきになるピリ辛メニュー』
- ★入賞 吉川中学校2年 市蘭佑真さん 『たんぱく質たっぷり成長応援飯！』



### メニュー部門 応募総数 142点

- 🏆市長賞 栄小学校5年 尾島琥太郎さん 『吉川ねぎと鶏肉のカレーグラタン』
- 🏆優秀賞 中央中学校1年 鈴木野乃花さん 『和風小松菜ぎょうざ』
- 🏆優秀賞 栄小学校4年 田村碧唯さん 『吉川産ブロッコリーの塩昆布炒め』
- ★入賞 栄小学校6年 赤池未来翔さん 『シャキシャキ小松菜三色炒め』
- ★入賞 東中学校2年 高橋 優さん  
『小松菜とじゃがいものトマトミートグラタン』
- ★入賞 美南小学校5年 相良麻陽さん 『ブロッコリーのバターソテー』

