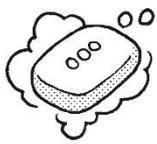


# 給食だより

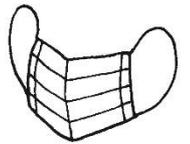


令和7年 11月 28日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

今年も残りわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。これからの時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけなくてはならないのが感染症です。感染症の予防には、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事をして十分な休養をとることが大切です。寒さに負けずに健康に過ごして1年を締めくくりましょう。



## 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。



感染症予防に  
効果的な

## 手洗いのタイミング

外から帰ってきた時



せきやくしゃみをした後



調理の前



食事の前後



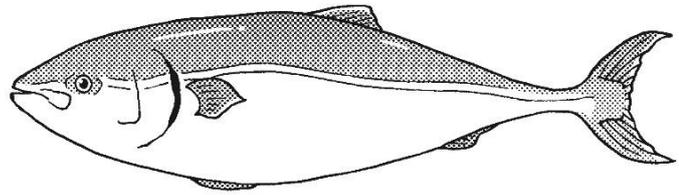
トイレから出た後



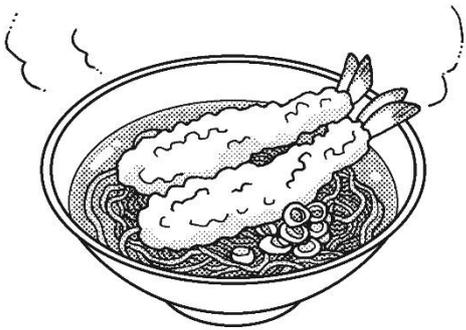
手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

## 冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。

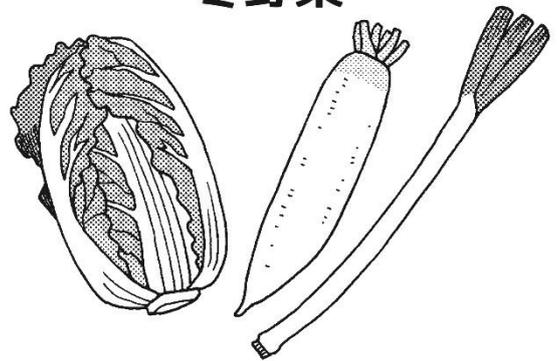


### 大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

### 甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。

冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

## 『ざまいん給食』を提供しました！



11月1日は座間市の市政記念日でした。座間市の50周年のお祝いを記念して作られた『ざまいん給食』を今年も4日の給食で提供しました。献立は「巻きずし、魚のごま揚げ、さつまいも汁、牛乳、みかん」です。

お米は座間市で作られた”はるみ”を使用し、野菜や果物、味噌なども座間市産や神奈川県産のものをたくさん使用した地産地消給食です。座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食となっています。

当日の給食時には、座間市やざまいん給食についての動画を全校児童で視聴しました。ひばりっ子の郷土愛が深まるきっかけとなれば幸いです。