

鬼無里学校給食共同調理場
Tel 256-2014

☆ 献立は都合により、変更することがあります。

12月の読書月間にあわせて、給食でも本を紹介していきます。

12月の目標 もくひょう

寒さに負けない食事をしよう！

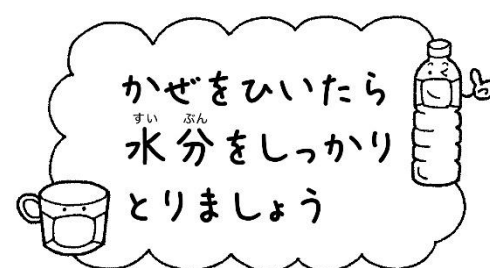
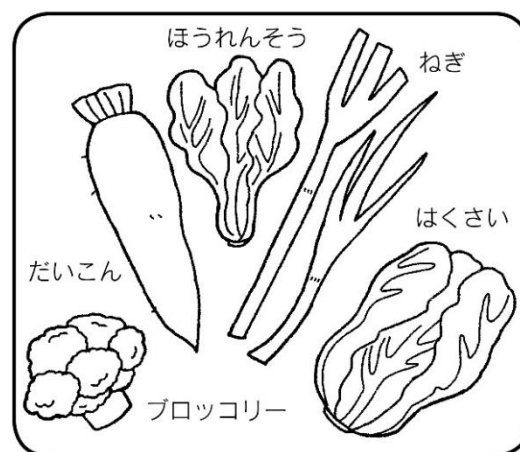
インフルエンザが流行る季節になりました。

寒さに負けない生活習慣や食生活を見直して、元気に過ごせるといいですね。



12月も鬼^き無^な里^{さん}産のかぼちゃ・だいこん・はくさい・ながねぎ・にんじん・キャベツが、
 ちょっくらさんから届^{とど}く予^よ定^{てい}です。

ふゆ
冬においしい
や さい た
野菜を食べよう



はつ ねつ げ り しょうじょう で と き からだ
発熱や下痢の症状が出ている時は、体か
おお すい ぶん うしな
ら多くの水分が失われています。そのため、
だつ すい き みず ちゃ
脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツ
の えら すい ぶん
ドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分
ほ きゅう
補給をしましょう。

しょうじょうべつ
症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ
発熱・寒気



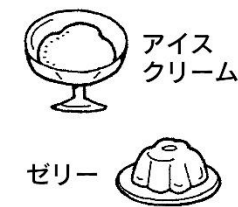
はつねつ すいぶん
発熱すると水分と
エネルギーがたくさ
ん消費されます。水
分やエネルギー源と
なるごはんやめん類
などをとりましょ

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



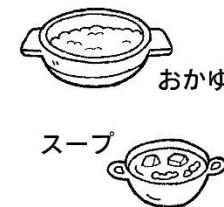
あたた するもの ほっかん
温かい汁物や発汗、
さっ きん さ よう
殺菌作用のあるねぎ
やしょうがで体^{からだ}を温^{あたた}
めましょう。ビタミ
ンAを多く含む食品^{おお ふく しょくじ ひん}
もとりましょう。

せき・のどの^{いた}痛み



のどに刺激しげきのある
ものは避け、のどご
しのよいゼリーやプ
リン、アイスクリー
ムなどでエネルギー
を補給ほきゅうしましょう。

げり は け
下痢・吐き気



いちょう　　よわ
胃腸が弱っている
ので消化のよいおか
ゆや雑炊、スープな
どにしましょう。ま
た、味が濃いものは
避けましょう。

学校給食費に関するお知らせ

10月から1食当たり41円を市が負担しています

学校給食の食材費は、学校給食費として保護者の皆様にご負担いただいておりますが、物価上昇が続く中、食材費も値上がりが続いています。

長野市では、令和4年度から、食料費の値上がり分を市が負担することで、**保護者の皆さんの負担額は変えずに**、栄養バランスや量を保った給食を提供しています。

	〈9月まで〉	〈10月から〉
	公費負担 27円	14円加算 公費負担 27円
実際の食料費	保護者負担額 小学校低学年：275円 小学校高学年：296円 中学校：338円	保護者負担額 変更ありません

