給食だより

令和2年　11月号

調布市立第四中校

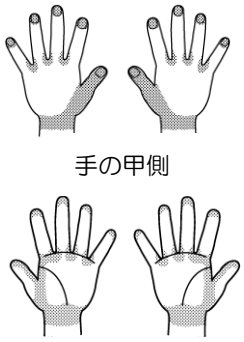
朝夕に冷え込みを感じるようになりました。気温が低くなり、空気が乾燥すると、かぜなどの感染症が流行し始めます。今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も懸念されます。マスクの着用、うがい、手洗いを忘れず、体調管理に気をつけて生活しましょう。

手洗いをきちんとしていますか？

私たちは、普段色々なものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウィルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。

これから寒くなってくると、手洗いもおろそかになりがちです。**外から帰った後**、**食事の前**、**トイレの後**などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、**清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。**

洗い残しやすい場所



ポイントを知って
しっかり手洗いしよう

洗い残ししやすい場所

- 爪と指先
- 指と指の間
- 親指
- 手首

など

※石けんを泡立てて使いましょう

24日（火）は和食の日献立です

11 月 24 日は「和食の日」です。和食は平成 25 年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食の特徴は４つあります。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
②健康的な食生活を支える栄養バランス
③自然の美しさや季節の移ろいの表現
④正月などの年中行事との密接な関わり

この日の給食は、旬の地場野菜や木島平産の米を使用した和食献立です。和食の良さを見直しましょう。

30日（月）はゲゲゲ忌献立です

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者、漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、その後、昭和 34 年から９３歳までの間を調布で過ごし、たくさんの作品を作りあげました。調布市では、水木さんの亡くなった 11 月 30 日を「ゲゲゲ忌」とし、いろいろな催しが行われています。そこで３０日の給食は、「ゲゲゲ忌」にちなんで、水木さんが大好きだった料理を献立に取り入れました。

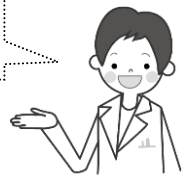
～３学期の給食費申込書を配布します～

日頃より給食運営にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。
今月中旬に３学期の給食申込書と振込用紙を配布いたします。お振込みの準備をお願いいたします。３学期の給食費は、３学期実施予定の給食回数から２学期未実施分の給食回数を差し引いた回数を基に算出しています。

【３学期給食費】

○1 年生	340 円×（45 回－1 回）＝14,960 円	未実施日:9/30（校外学習日）
○2 年生	340 円×（45 回－0 回）＝15,300 円	未実施日:なし
○3 年生	340 円×（38 回－1 回）＝12,580 円	未実施日:12/1（進路会議日）

２学期の給食を申し込んでいない、給食の開始が遅れた等の場合は、算出回数が異なることがあります。



給食費申込書提出期限　１２／４（金）

★期限内での申込手続きをお願いいたします★