

12月 給食だより

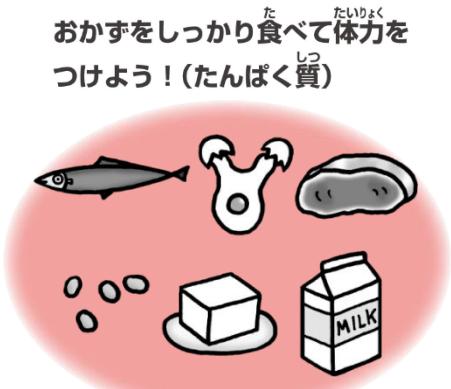
令和7年12月(第9号)
羽村・瑞穂地区学校給食センター

がつ はい さむ み きせつ ことし のこ げつ
12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。
たいちよう きそくただ せいのかつしゅうかん えいよう しょくじ こころ
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、
たの ふゆやす むか
楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



えいよう かんが じょくじ さむ ま からだ
栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう!

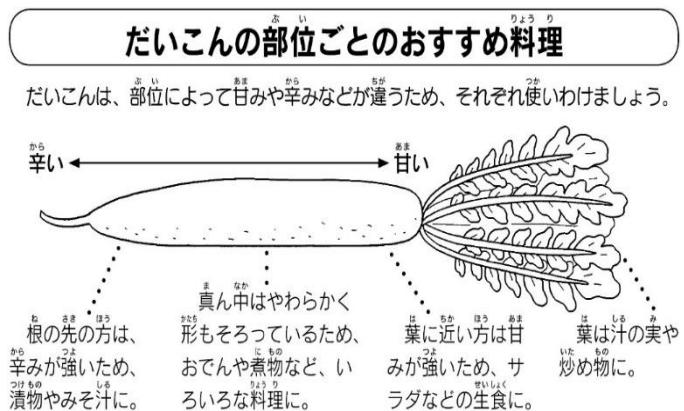
丈夫な体をつくるためには好きくらいなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなる
これらの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



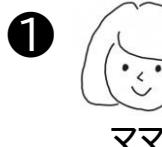
やさい なか ふゆ しゅん
野菜の中でも、冬が旬の
やさい えいようほうぶ
野菜が栄養豊富でおすすめ
です！
せっつきよくてき と い
積極的に取り入れていきま
しょう。



ふくや さい ひと だいこん ね ぶ ぶん か ぜ よ う う
冬野菜の一つ、大根の根の部分には、風邪を予防し
てくれるビタミンCを多く含んでいます。そして、捨て
てしまいがちな葉の部分にも多くの栄養があるのを知
っていますか？大根の葉には β カロテンをはじめ、ビ
タミンC、カルシウム、カリウム、鉄などの栄養を多く含
んでいます。余すところなく大根を食べて元気に冬を
乗り切りましょう！！



おいしい揚げパンの秘密



きょう きゅうしょく なん
今日の給食は何だったの?



ぼくの大好きな揚げパンです!



ママが子どもの時も
揚げパンは人気があったよ。
いつになってもおいしいのね。



でもどうしてこんなにおいしいんだろう。
きっと何か秘密があるにちがいない。

③



よーし、
給食を作っているところに行って
聞いてみよう。



ここで僕たちの給食を作っているのかー！



おお～っ！
揚げパン作ってる～！



⑦

しょうがっこう
小学校なら4,000個くらい。
ちゅうがっこう
中学校なら2,000個くらいかな。



それは大変だよ。
どうやって作ってるんだろう？

この特別な機械(フライヤー)で作るよ。



①パンをフライヤーに入れる



でもどうしてこんなにおいしいんだろう。
きっと何か秘密があるにちがいない。



こんにちは。はじめまして。



はじめまして、ミチくん。
揚げパンについて調べているの？
給食センターの案内に
マスコットを紹介するから話を聞いてみてね。



マスコットって誰だらう…？



あれ、君は誰だい？



はじめまして。
ぼくはこの給食センターを
案内するマスコット。



君がマスコットだね。
ところで、揚げパンは
どれくらい作っているの？

⑨

なるほど。
パンがコンベアと一緒に流れるから
ムラなくいっぱい作ることができるんだね。



揚げパンの秘密が分かったみたいだね。
あとひとつ、おいしい秘密があるんだ。



なになに？教えて。



マスコット

⑧



②パンがベルトコンベアに乗って
矢印の方向に流れ揚がっていく



ベルトコンベアの動く方向



③パンが揚がったら粉をまぶしてでき上がり！

⑩

それはね、みんながなるべく
できたての給食を食べられるようにする
ルール※があるんだよ。



へえー。ぼくたちは作りたての
揚げパンが食べられるんだね。

※「学校給食衛生管理基準」による

⑪

わ～！こっちでは
大きな釜でスープを
作っているけど…
あれ、火が見えないよ？



スープを作るのに火は使っていないんだ。
電気も使っていないよ。
それについては、また今度説明するね。

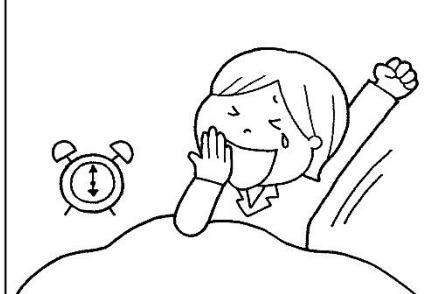
さむ 寒さに負けない! 冬休みの生活習慣

ふゆやす
冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

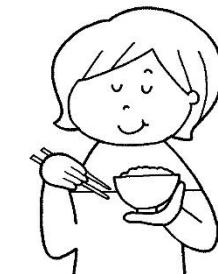
①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



羽村・瑞穂地区学校給食組合会計年度任用職員募集

給食センターの仕事は土日祝や長期休暇の期間が休みであるため、お子さんに休みを合わせられます。また、残業がなく、ほぼ定時で退勤できるため家庭生活と両立しやすい環境です。

【募集内容】

職種	勤務時間	資格	報酬
調理師	①8:00~16:00(休憩12:00~13:00) ②7:45~15:45(休憩12:00~13:00) ※週ごとに①か②に変わる。1日7時間勤務	調理師の資格を有する人	時間額1,400円
給食調理補助業務等	8:30~11:30(休憩なし)、1日3時間勤務	必要な資格はありません	時間額1,230円
食器洗浄作業等	13:00~16:00(休憩なし)、1日3時間勤務	必要な資格はありません	時間額1,230円

【勤務日等】

給食センター稼働期間中は、週5日（月曜日から金曜日まで、祝日を除く。）の勤務を原則とします。
三季休業期間（夏季・冬季・春季）は、原則休み（無給）です（研修等で勤務日が設定される場合あり）。

【業務内容】

午前：下処理、調理及び配缶業務など／午後：食器・食缶類の洗浄など

【勤務場所】

第1センター（羽村市神明台4-2-19）／第2センター（羽村市神明台4-6-8）

【申込方法】

電話で第2センター職員係（042-555-1894）へ申込み