

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

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。
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、
楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



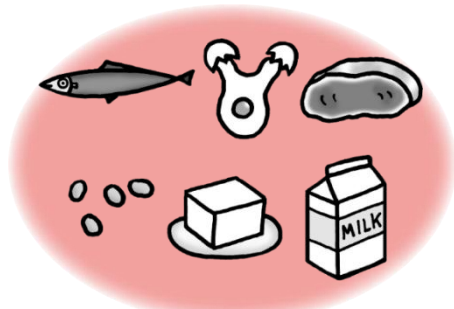
栄養バランスを考えた食事であせに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなく、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
これからの時期は、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。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかりと食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



野菜の中でも、冬が旬の
野菜が栄養豊富でおすすめ
です！
積極的に取り入れていきま
しょう。

ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



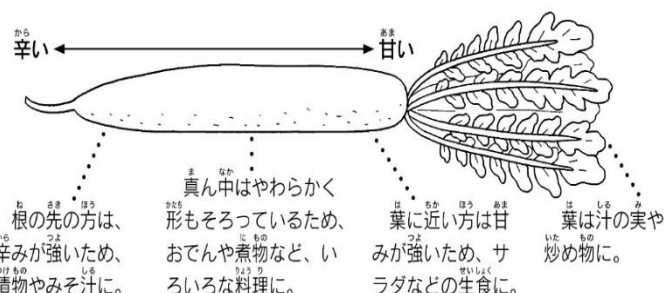
※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

だいこん 大根

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！！

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



おいしい揚げパンの秘密



①



ママ

今日の給食は何だったの？

ぼくの大好きな揚げパンです！



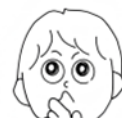
ミチくん

②



ママ

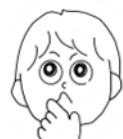
ママが子どもの時も揚げパンは人気があったよ。いつになってもおいしいのね。



ミチくん

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



ミチくん

よーし、給食を作っているところに行って聞いてみよう。



ミチくん



ここで僕たちの給食を作っているのかー！

④



ミチくん

こんにちは。はじめまして。



給食センター所長

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。



ミチくん

マスコットって誰だろう…？

⑦

小学校なら4,000個くらい。中学校なら2,000個くらいかな。



マスコット



ミチくん

それは大変だあ。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。



マスコット



①パンをフライヤーに入れる

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。



ミチくん

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。



ミチくん

なにに？教えて。



マスコット

⑤



ミチくん

おお～っ！揚げパン作ってる～！

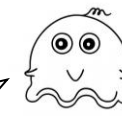


⑥



ミチくん

あれ、君は誰だい？



マスコット

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。



ミチくん

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？

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。



マスコット



ミチくん

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

⑧



②パンがベルトコンベアに乗って矢印の方向に流れて揚がっていく



ベルトコンベアの下でパンが動く

ベルトコンベアの動く方向



パンが流れる方向

油の中を動くので、同じ時間でムラなく揚がる



③パンが揚げたら粉をまぶしてでき上がり！

⑪



ミチくん

わ～！こっち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？



マスコット

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。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

ふゆやす はい がっこう ひ おな はやね はやお
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。



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】 ※次のいずれか

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