

令和7年12月

給食だより

さいたま市立大原中学校

冬は気温が低いため、体温も低めになります。体温が下がると免疫力も低下すると言われています。寒さに負けないために、体を温める工夫をしましょう。

3食しっかり食べましょう！

食事をすると、消化・吸収によりエネルギーを消費するため体の中で熱が生まれます。毎日3食食べることで、そのたびに体を温めることができます。

また、3食食べることで乱れがちな冬休みの生活リズムも整います。

温かい料理を食べましょう！

当たり前ですが、冷たい物には体を冷やす作用があります。体を温めるには、鍋料理やスープなど温かい料理がおすすめです。冷たい飲み物の摂りすぎに注意しましょう。

冬野菜をたっぷり食べましょう！

冬に旬を迎えるにんじんや長ねぎ、小松菜、かぶなどは体を温める効果があります。ビタミンも豊富で風邪予防にも効果があります。

3年生が考えた献立です！



3年1組 渡部桔平さん
テーマ：ゼルダの伝説『ティアーズ・オブ・キングダム風グルメ』



3年4組 松沼 伶奈さん
テーマ：野菜食べよう！



3年3組 飯銅 俊和さん
テーマ：熊本県の郷土料理

3年生のアイデアいっぱいの献立はどれも大人気でした！

学校給食費の納付期限（口座振替日）について

学校給食費第6期(11月分)の納付期限(口座振替日)は令和8年1月5日(月)です。

口座登録済みの方は残高不足にご注意ください。

口座登録が未完了の方には納付書が期限1週間前までに自宅へ届きます。

(問い合わせ先：おいしい給食サポート課給食会計係 048-829-1591)

今年度の給食費の納付期限スケジュールについて

月	期別	納付期限(口座振替日)
1月	第6期(11月分)	令和8年1月5日(月)
2月	第7期(12月分)	令和8年2月2日(月)
3月	第8期(1月分) 第9期(2・3月分)	令和8年3月2日(月) 令和8年3月31日(火)