

12月給食だより



今年も残りわずかとなりました。

冬休みに入り、生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。休みの間も朝・昼・夕食をしっかりと食べ、適度な運動をし、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

病気に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いとともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

・・・○● しっかり手を洗おう ●○・・・



ポイント1

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

ポイント2

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流す。

ポイント3

水分はそのままにせず、きれいなハンカチやタオルでふく。

今月の給食目標

マナーを守って楽しい給食にしましょう！



マナーを守って食べることで、一緒に食べる人も気持ちよく給食時間を過ごすことができます。姿勢よく座って食べることはもちろん、他にも食事のマナーについて見直してみましょう。

食事のあいさつは心をこめて言いましょう。

「いただきます」や「ごちそうさま」といった食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食器を正しい位置に置きましょう。

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べましょう。

箸を正しく使いましょう。

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。食べ物を刺して食べないようにしましょう。

今月の板橋ふれあい農園会給食は、

板橋区産のにんじんを使用した「板橋区産にんじんのふりかけ」

だっちい！



12月21日は冬至

冬至は、1年間で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。

昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。