

12月給食だより

いたばしくしよくいく
板橋区食育キャラクター



令和7年12月1日
板橋区立中台小学校



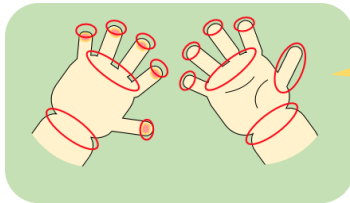
今年も残りわずかとなりました。冬休みの間も早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕3食をしっかりと食べて、元気に新年を迎えましょう。



びよう き ま からだ
病気に負けない体をつくろう

寒くなり空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症が流行しやすくなります。

手洗い、うがいは感染症予防の基本です。



あら のこ ようちゅう い
洗い残しに要注意！

指の間や手首など、洗い残しやすいところを意識して、ていねいに手を洗いましょう。

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

まも たの きゅうしよく
マナーを守って楽しい給食にしよう

食事のマナーとは、誰もが食事を楽しむための基本ルールです。箸の持ち方や正しい姿勢を身につけることは大事ですが、あまり難しく考えず、一緒に給食を食べる人が嫌な気持ちにならないように心がけることから始めてみましょう。

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつをする。

口に食べ物を入れた
まま、おしゃべりを
しない。

みんなが楽しめる
会話をします。



マナーを守って食べると気持ちがいいっちい！

こんげつ いたばし のうえんかいきゅうしよく
今月の板橋ふれあい農園会給食は、

いたばしくさん しょう
板橋区産のにんじんを使用した
「板橋区産にんじんごはん」だっちい！



がつ にち どうじ
12月22日は冬至

冬至は、1年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。

冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。