



# 12月給食だより



今年も残りわずかとなりました。

12月は冬休みがあり、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3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。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★塾などで夕食が遅くなる時は、塾の前と後の2回に分けて食べる工夫もおすすめです。

★生活リズムを整えて、夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

●●● しっかりと手を洗おう ●●●



### 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。

こんげつ    いたばし    のうえんかいきゅうしょく  
今月の「板橋ふれあい農園会給食」

いたばしきん  
板橋区産のにんじんを使って

「板橋区産にんじんのラペ」をつくるっちい！

◆種まき

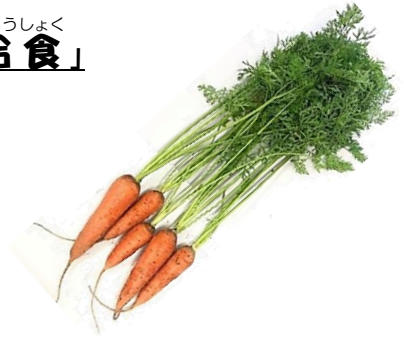
（7月下旬から8月上旬）

めがで    まいにち    あさゆう  
芽が出るまで毎日、朝夕に  
みず  
たっぷり水やりをします。



種をまく機械

まいにちさっそう    と    むし  
毎日雑草を取ったり、虫がついてい  
ないか確認したりしながら育て、  
11月、種まきから約100日後に  
しゅうかく  
収穫します。



ことは    たね    こ    おおあめ    ふ    たね  
今年は種まき後に大雨が降って、種が  
なが    たね    たね    なお    はだけ  
流されてしまい、種をまき直した畑も  
あったっちい…

いたばし    のうえんかい    くろう  
板橋ふれあい農園会のみなさんが苦労  
して育ててくれたっちい！感謝の気持ち  
をもって味わってほしいっちい♪

がつ    にち    とうじ  
12月21日は「冬至」

とうじ    いちねんかん    もっと    ひる    じかん    みじか    よる    なが    ひ  
冬至は、一年間で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。

むかし    とうじ    た    ゆ    はい    か    げ  
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。

きゅうしょく    とうじ    ぎょうじしょく    じる    したあじ    つか    にく  
20日の給食では、冬至の行事食として、ゆずのしぼり汁を下味に使った「とり肉の  
ゆず風味から揚げ」、ゆずをドレッシングに使った「ゆずドレサラダ」を作ります。

また、冬至には「ん」がつくものを食べると運気が上がると言われています。冬至の  
みそ汁は、かぼちゃ（なんきん）、れんこん、にんじん、玉ねぎ（オニオン）、だいこん  
が入っています。

たくさん食べて、まいにちげんき    す    おも  
毎日元気に過ごしてほしいと思います。

11月の  
給食より

ハスネファームのさつまいも「シルクスイート」で、  
スイートポテトを作りました！



さつまいもは蒸して  
なめらかになるまで  
しっかりつぶします。



蒸すと、とても  
キレイな色に  
なりました。



かたち    や  
形をつくって、オーブンで焼きます。  
この日は、板橋ふれあい農園会給食で、  
いたばしきんだいこん  
板橋区産大根のスパゲッティと一緒に  
おいしく  
いただき  
ました。

