

# 12月給食だより

令和 7年11月28日  
板橋区立志村坂下小学校  
栄養士

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・夕食をしっかりと食べて、元気に新年を迎えましょう。

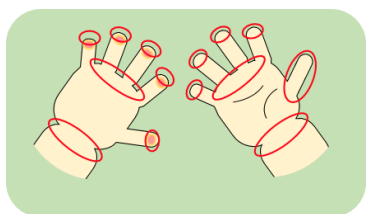


## ★病気に負けない体をつくろう



寒くなり空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの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。



### 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、丁寧に手を洗いましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

まも たの きゅうしょく  
**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。



いたばしく しょくいく  
板橋区食育キャラクターいたばち

こん げつ せい せん しょく ひん さん ち

## 今月の生鮮食品の産地

| 品名      | 産地  | 品名      | 産地 | 品名   | 産地        |
|---------|-----|---------|----|------|-----------|
| にんじん    | 北海道 | パセリ     | 長野 | レモン  | アメリカ      |
| 玉ねぎ     | 北海道 | キャベツ    | 茨城 | りんご  | 長野        |
| じゃがいも   | 北海道 | さつまいも   | 埼玉 | みかん  | 愛媛        |
| しょうが    | 高知  | チンゲン菜   | 茨城 | ししゃも | ノルウェー・カナダ |
| にんにく    | 青森  | ごぼう     | 青森 | めばる  | アラスカ      |
| もやし     | 埼玉  | エリンギ・舞茸 | 長野 | かれい  | アラスカ      |
| 青菜      | 茨城  | えのき     | 長野 | さば   | ノルウェー     |
| きゅうり    | 群馬  | ブロッコリー  | 埼玉 | たまご  | 青森        |
| 長ねぎ     | 青森  | にら      | 茨城 | 豚肉   | 埼玉・群馬・茨城  |
| かぼちゃ    | 北海道 | 大根      | 青森 | 鶏肉   | 青森        |
| 黄・赤パプリカ | 韓国  | 白菜      | 茨城 | 鶏ガラ  | 宮崎        |
| セロリ     | 長野  | ゆず      | 千葉 |      |           |
| ピーマン    | 茨城  | 水菜      | 茨城 |      |           |

・牛乳（コーシン乳業）千葉県

・無洗米（国内産・令和6年度検査米使用）銘柄米100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。

※10月中旬からは、令和7年産米を使用。※変更があれば別途通知します。

## ◇12月22日は冬至



令和7年は、12月22日が冬至になります。冬至は、1年のうちでもっとも昼間の時間が短く、夜が長い日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。ゆず湯に入る習慣もあり、体を温めることで寒さが増す冬に備えるという思いがこめられています。22日の冬至の行事食は『ほうとう風うどん』と『ゆずドレサラダ』を提供します。

## ◇今月のふれあい農園会給食の日



今月の板橋ふれあい農園会給食は板橋区産『にんじん』です。12月12日に板橋区産にんじんを『にんじんごはん』にさせていただきます。旬の野菜を新鮮な状態で調理しました。お楽しみに！

### ◎ご注意ください◎

※2学期の給食は、24日(水)で終わります。最後の給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。

また、配膳台カバーの洗濯にもご協力をお願いします。

※3学期の給食は、1月13日(火)より始まります。白衣を忘れずに持ってきてください。