

12月給食だより

いたばしくしょくいく
板橋区食育キャラクター



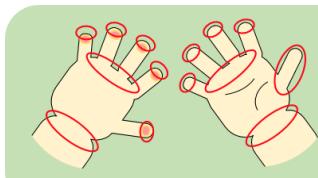
今年も残りわずかとなりました。冬休みの間も早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕3食をしっかり食べて、元気に新年を迎えましょう。



びょうき まからだ
病気に負けない体をつくろう

さむくに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。

てあら 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！

ゆび あいだ てくび あら のこ
指の間や手首など、洗い残しやすいところ
いしきていねい てあら
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

しょくじ 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
ただしその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
たたひといやきも こころはじ
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。

くち たもの い
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
かいわ会話をする。



まも たの きも
マナーを守って食べると気持ちがいいっつい！

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は、

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



がつ にち とうじ
12月22日は冬至

とうじ 冬至は、1年で最も昼の時間が短く、
よるながひ 夜が長い日です。
とうじ 冬至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。

