

12月給食だより

いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター



令和7年11月30日
板橋区立緑小学校

2学期も最後の月となりました。日が暮れる時間が早くなり、冷えこむ日が多くなりました。風邪がはやりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとってじょうぶな体をつくりましょう。

病気に負けないからだをつくろう

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。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆



大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

今月の給食目標

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、まずは、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。

リクエスト給食結果発表！

10月に給食委員会が実施したリクエスト給食アンケートの結果を発表します。今回は主食・おかず・サラダ、スープ・デザート、給食委員会が考えた4択から食べたいものを選ぶアンケートを実施しました。今月は各部門で1位となった料理を提供します。お楽しみに！

主食

1 しょうゆラーメン

きなこあげパン
カレーライス
ミートソーススパゲッティ

おかず

1 とりのからあげ

ジャンボぎょうざ
ハンバーグ
魚の西京みそ焼き

サラダ スープ

1 ABCマカロニスープ

ワンタンスープ
鉄ちゃんビーンズ
海そうサラダ

デザート

1 サイダーポンチ

チョコレートケーキ
冷凍みかん
レモンスカッシュゼリー

今月の献立紹介

板橋ふれあい農園会給食

にんじん

板橋ふれあい農園会給食とは、「板橋ふれあい農園会」の方々の作った野菜を学校給食に取り入れる食育推進事業です。

今月はにんじんを12日「板橋区産にんじんのごはん」で使用します。

18日 世界の料理 ドイツ

「カーブルスト」は、ドイツで有名なソーセージ料理「カーブルスト」をアレンジしたものです。コッペパンにソーセージとカレー風味のソースをはさんで焼きます。

「アイントプフ」はドイツの家庭料理です。野菜や豆などたくさんの具材をいれたスープです。