

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



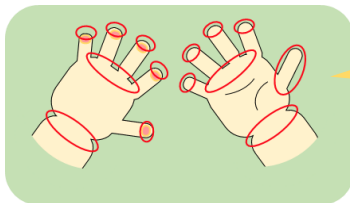
板橋区立板橋第四小学校



あさばん ひ こ きび
朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、カゼや
いちょうえん いちようえん かんせんしやう ふせ
インフルエンザ、胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使ったていねいな手洗いが
かんじん しょくじ すいみん ていこうりよく たか びやうき ま からだ
肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、病気に負けない体をつくり
ましょう。



て あら かんせんしやうよぼう きほん
手洗い、うがいは感染症予防の基本です。



あら のこ ようちゆう 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 きゅうしよくもくひやう
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

しょくじ だれ しょくじ たの きほん はし も かた
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 しせい み だいじ かんが いっしょ きゅうしよく
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 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。

みんながたの
かいわ
会話をする。



まも た きも
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
いたばしくさん
「板橋区産にんじんのふりかけ」です！



がつ にち どうじ
12月22日は冬至

とうじは、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 た かぜ
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。

