

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



令和7年12月1日
板橋区立板橋第六小学校
校長 福田大介
栄養士 千代野洋子

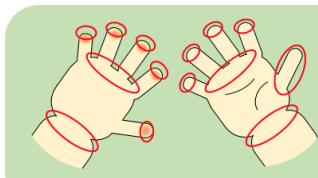
ことしのこ
今年も残りわずかとなりました。冬休みの間も早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕3食
ふゆやす あいだ はやね はやお こころ あさ ひる ゆう しょく
をしっかり食べて、元気に新年を迎えましょう。



びょうき まからだ
病気に負けない体をつくろう

さむ くうき かんそう かぜ
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。

てあら かんせんじょうよぼう 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 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 しせい 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 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ちい！

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。

