

12月給食だより

板橋区食育キャラクター 令和7年12月1日
板橋区立金沢小学校



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。



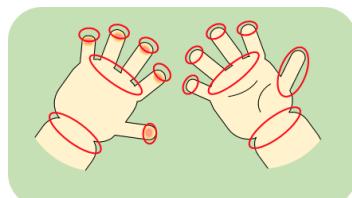
寒くなり空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症が流行しやすくなります。

手洗い、うがいは感染症予防の基本です。

正しい手洗いの仕方を確認しよう

- 流水でよく手をぬらし、せっけんを泡立ててこすり洗いをします。
- 手の甲をのばすようにこります。
- 指先・爪の間を念入りに洗います。
- 指の間を洗います。
- 親指・手首をねじり洗いします。
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチなどでよく拭き取り乾かします。

正しい手の洗い方



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。

4年生が総合でSDGsについて学習する中で、給食の食べ残しを調べるグループがあり、調べたデータをもとに全校への働きかけを行います。4年生の働きかけをきっかけに、一口ずつ多く食べる、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦するなどを心がけ、給食の食べ残しが少しでも減るとうれしく思います。



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付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。

くち 口に食べ物を入れ
たま、おしゃべりを
しない。

みんなが楽しめ
る会話をする。



マナーを守って食べると気持ちがいいっさい！

今月の「板橋ふれあい農園会給食」

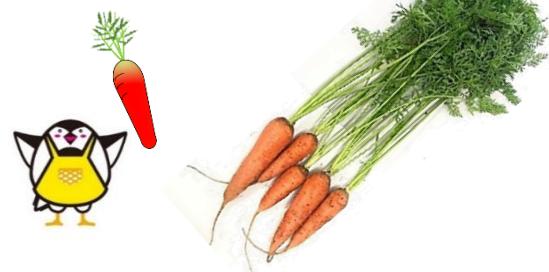
板橋区産のにんじんを使って
「板橋区産にんじんごはん」を作るっさい！

◆種まき
(7月下旬から8月上旬)
芽が出るまで毎日、朝夕に
たっぷり水やりをします。



種をまく機械

毎日雑草を取ったり、虫がついてい
ないか確認したりしながら育て、
11月、種まきから約100日後に
収穫します。



板橋ふれあい農園会のみなさんが苦労
して育ててくれたっさい！
感謝の気持ちをもって味わってほしい
っさい♪

12月22日は「冬至」



冬至は、一年間で最も短い時間が短く、夜が長い日です。
昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。
22日の給食では、冬至の行事食として、ゆずのしづくを下味に使った「魚の幽庵焼き」を作ります。

また、冬至には「ん」がつくものを食べると運気が上がると言われています。冬至の
みそ汁は、かぼちゃ（なんきん）、にんじん、玉ねぎ（オニオン）、だいこんが入っています。

たくさん食べて、毎日元気に過ごしてほしいと思います。