

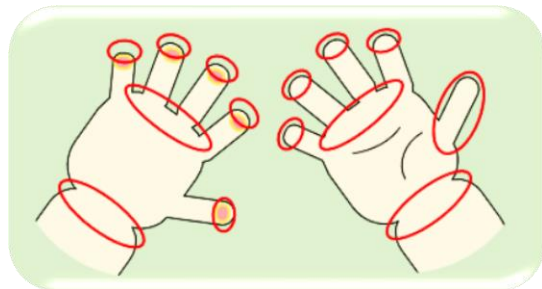
12月給食だよ



今年も残りわずかとなりました。最近、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しています。感染症にかかると体力が急激に奪われます。回復を早めるためにも、日頃から朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、栄養を十分にとりましょう。もうすぐ始まる冬休みの間もできるだけ生活リズムを崩さずに過ごして、元気に新年を迎えましょう。



寒さが増し、空気が乾燥すると、様々な感染症が広がります。手洗い・うがいは、冬に流行しやすい病気から自分の健康を守るための基本です。毎日の習慣として続け、病気に負けない体を作りましょう。



指の間や手首など、特に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。

洗い残しに要注意!

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、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。

口に食べ物を入れた
まま、おしゃべりを
しない。

楽しくおいしい
気持ちになるような
会話をする。



マナーを守って食べると気持ちがいいっ!

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用した

「板橋区産にんじんごはん」だっ!



12月22日は冬至

冬至は、1年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。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。

