

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

令和7年11月28日

板橋区立紅梅小学校

校長 小宮 孝之

栄養士 加藤 望美



もうすぐ冬休み！



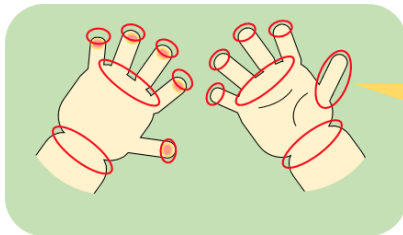
今年も残りわずかとなりました。冬休みの間も早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕3食をしっかりと食べて、元気に新年を迎えましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、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、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石けんを使ったていねいな手洗いが大切です。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、丈夫な体をつくりましょう。



病気に負けない体をつくろう



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、ていねいに手を洗いましょう。

こんげつ きのうしよくもくひよう
今月の給食目標

マナーを守って楽しい給食にしよう

食事はひとりで食べるよりも、友だちや先生といっしょに食べると、よりおいしく感じますね。自分がおいしく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、ひとりひとりが食事のマナーを守ることが大切です。

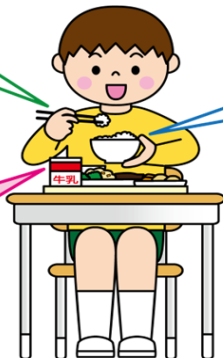
おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

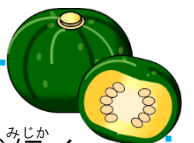


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる



マナーを守って食べると気持ちがいいっつい！



こんげつ のうえんかいきゆうしよく
今月のふれあい農園会給食は、

板橋区産のにんじんを使用した
「板橋区産にんじんのごはん」だっちい！



がつ にち どうじ
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。