

12月給食だより

令和7年11月28日
板橋区立高島第六小学校
校長 寺内崇
栄養士 名倉春香

こんげつ えいようもくひょう
今月の栄養目標

病気に負けないからだをつくろう！

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。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。



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。

また、当番時のマスク着用やランチョンマット、手拭きタオルも忘れず用意しましょう！

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつをする。

口に食べ物をいれ
たまま、おしゃべり
をしない。

みんなが楽しめる
会話ををする。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

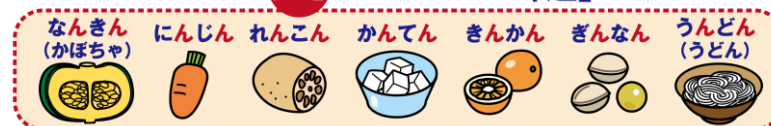


強い抗酸化作用で体を守る



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



鉄

★2日（火）は鉄分強化献立 ～大豆のかりんとう～

☆12日（金）は板橋ふれあい農園会給食 ～板橋区産にんじんのごはん～

★22日（月）は冬至の行事食 ～ゆずドレサラダ～

☆23日（火）はクリスマスの献立 ～きのこコストロガノフ&ライス、

さいころサラダ、お米de クリスマスチョコケーキ～

