

12月給食だより



令和7年11月27日（木）
板橋区立上板橋第一中学校



板橋区食育キャラクター

12月に入り、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられる時期になりました。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、うがいを徹底し、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

◆◇12月の給食目標：準備の前に正しい手洗いをしよう◆◇

正しい手洗いは感染症・食中毒予防の基本です。

正しい手の洗い方

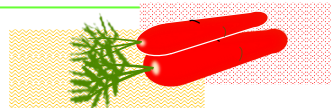
- ① 流水でよく手をぬらし、せっけんを泡立ててこすり洗いをします。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りに洗います。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指・手首をねじり洗いします。
- ⑥ 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチなどでよく拭き取り乾かします。



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、丁寧に洗いましょう。

今月の板橋ふれあい農園会給食 板橋区産の人参が届きます！



12月11日（木）の「キャロットケーキ」で
板橋区の農家さんが育ててくださった人参を使用します。

生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会のみなさんが育ててくださった人参を全小中学校に届けるっちい！



◆◇7年生が考えた献立が登場！◆◇

7年生は10月に家庭科の授業で食品群や献立の立て方を学習しました。そしてグループごとに給食の献立を考えました。出来上がった献立の中から、栄養士が予算や調理作業を考慮して選び、実際の献立に組み込んでいます。3学期の給食にも登場する予定です。

【2日（火）】 「旬の食べ物つめ合わせ献立」

「炊き込みごはん、鮭の塩焼き、小松菜のおひたし、豚汁」

7年2組生徒 考案

〈生徒が考えたポイント〉

- ・旬の食材をたくさん使った
- ・和食にしたこと
- ・栄養バランスを意識した
- ・見ばえをよくするようにした

【9日（火）】 「冬のあったか和定食」

「麦ごはん、サバのみそ煮、和風ドレッシングサラダ、醤油豚汁」

7年1組生徒 考案

〈生徒が考えたポイント〉

- ・和食で統一した
- ・6つの食品群をすべて入れた
- ・豚汁を味噌から醤油ベースに変更した（サバのみそ煮と被らないように）
- ・冬野菜を入れた

12月22日は『冬至』

「冬至」は1年で最も昼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」という言い伝えがあります。かぼちゃは本来夏が旬ですが、貯蔵して冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

