

12月給食だより



令和7年12月
板橋区立上板橋第三中学校



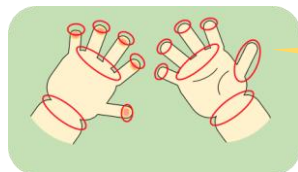
12月に入り、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられる時期になりました。寒くなり空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがいを徹底し、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

◆◇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

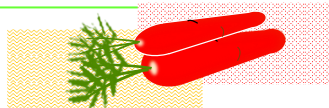
- ① 流水でよく手をぬらし、せっけんを泡立ててこすり洗いをします。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りに洗います。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指・手首をねじり洗いします。
- ⑥ 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチなどでよく拭き取り乾かします。



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「キャロットゼリー」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！

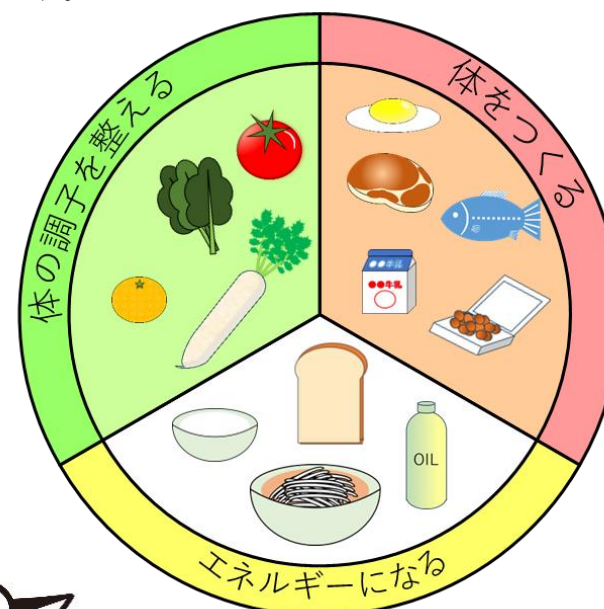
◆◇12月の栄養目標：食品の種類と働きを知ろう◆◇

私たちの体は、食品に含まれる色々な栄養素を必要としています。

あらゆる栄養素をバランス良く含む完全な食品はありません。そのため、食品を組み合わせる食べることが大切です。

栄養素の働きは、下の図のように大きく分けて3つあります。主に含まれる栄養素によって、食品の働きをこの3つのいずれかにあてはめることができます。

1回の食事に、異なる働きをもつ3つの食品をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。給食も、3つのグループの食品を組み合わせる栄養のバランスを整えています。



いつも食べているものにどんな働きがあるか考えてほしいっちい！

12月22日(月)は、『冬至』です！

「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。

