

令和7年11月28日
豊島区立池袋本町小学校

校長 工藤 哲士
栄養士 笠原 沙紀
猪瀬 成美

12月の給食だより

今年もあと1か月ですね！12月は気温の低い日が多くなってきます。風邪などが流行りやすくなる時期です。年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますね。楽しく過ごせるように、しっかり食べて、風邪予防をしましょう！

今年のはかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



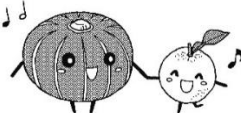
©少年写真新聞社2024

かぼちゃとシンデレラ



12月22日は「冬至」です！

冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。給食でも、22日は冬至にちなんだメニューにしました。しっかり食べて風邪予防をしましょう！



1～5年生の保護者の皆様

アレルギー疾患調査票の記入・

提出のお願い

来年度に向けたアレルギー疾患についての調査をいたします。

ご協力よろしくお願いいたします。

提出期限：12月2日（火）

