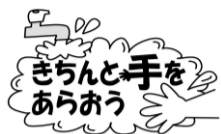


ランチタイム4月号

☆ 今月の給食目標

準備や後片付けを安全にしましょう

給食には準備や給食当番の仕事、食事中や後片付けのときなどには、いろいろなルールがあります。給食の時間を楽しく過ごすためにはルールを守ることが大切です。



手には目に見えないバイキンがたくさんついています。給食の前は必ず、正しい手洗いをしましょう。



①みずで 手をぬらし しっかりと あわだてる



②てのこう・ゆびのあいだ・ゆびさき・つめのあいだ・てくびをあらう



③みずでしっかりと、あらいながす



④せいけつなハンカチやタオルでふく



手を洗った後で、アチラコチラさわらない

給食当番の約束

手をせっけんできれいにあらいましょう



ぼうしをかぶりましょう

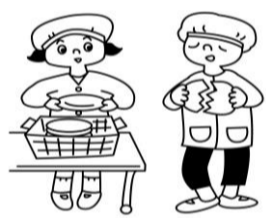
マスクはきちんとつけましょう

はくい 白衣のボタンはとめましょう

つめをみじかくきりましょう



食事中は姿勢を良くし、食器は持って食べましょう。また、おしゃべりせず静かに食べましょう。



しよつきは大切に使いましょう



すききらいせず、たべましょう



よくかんでたべましょう

☆ 今月の栄養目標

からだを作る食べ物(赤色の仲間)を知ろう

赤色の仲間の食品は「肉・たまご・牛乳など」があります。これらの食品は、たんぱく質を多く含み、骨や血・筋肉など「からだを作る働き」があります。そのため、じょうぶな骨を作ったり成長には欠かせない栄養素のひとつです。たんぱく質が不足すると、からだが大きくならなかったり、疲れやすくなったり、骨が折れやすくなります。

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



があかいろのなかま

