

# ランチタイム5月号

## ☆ 今月の給食目標

### 正しい順序で手を洗いましょう

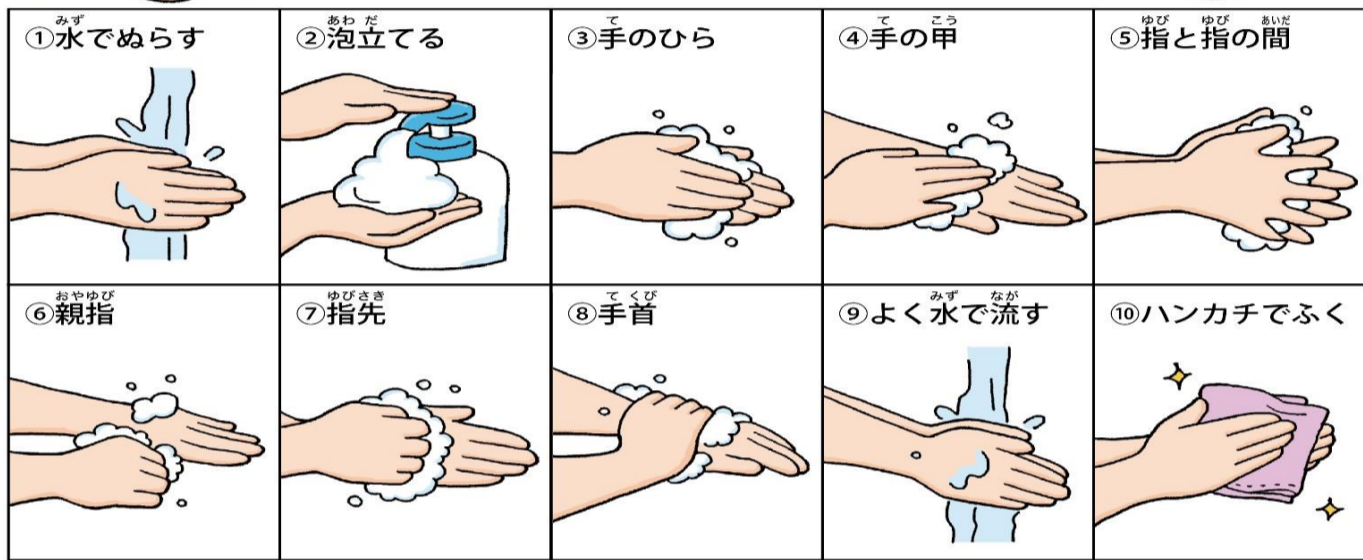


石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れてないようにします。

きれいな見えても実は...

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

### 石けんを使った手洗い

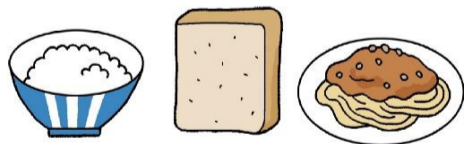


感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## ☆ 今月の栄養目標

### エネルギーのもとになる食べ物を知ろう

エネルギーのもとになる  
ごはん・パン・めん



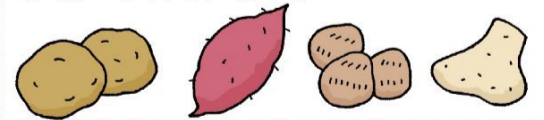
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり摂ることが大切です。



あぐらは  
少しの量で大きな  
エネルギー源に！  
とりすぎ注意です！

エネルギー源に  
なる食品  
いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



ごはんやパン、めん類、いも類、あぐらは、みなさんの体を動かすために必要なエネルギーのもとになります。エネルギーのもとになる食べ物は、栄養三色の黄色の食べ物になります。



新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいないでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

