

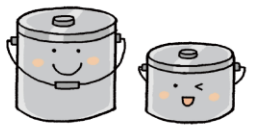
# ランチタイム4月号

## ☆ 今月の給食目標

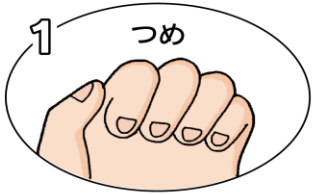
準備や後片付けを安全にしましょう

### 給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



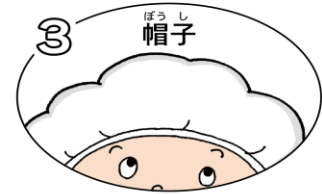
清潔な身支度で準備をしよう



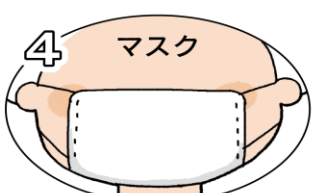
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



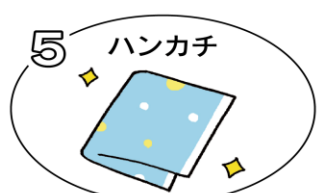
2 白衣  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



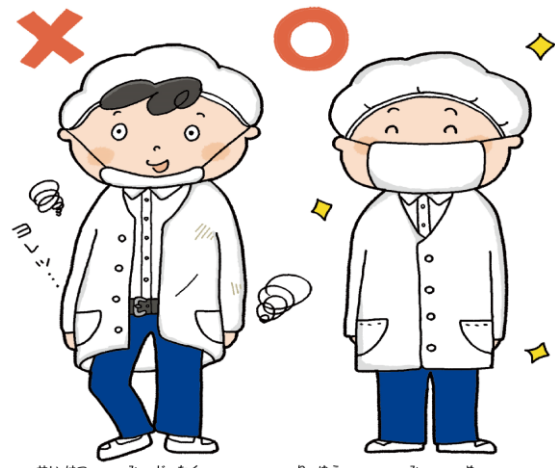
4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。  
右けんを使って十分な手洗いをしましょう。



清潔な身支度をする理由は、見た目だけの問題ではありません。衛生的で安全な給食を配るためにとても重要だからです。



### 心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう



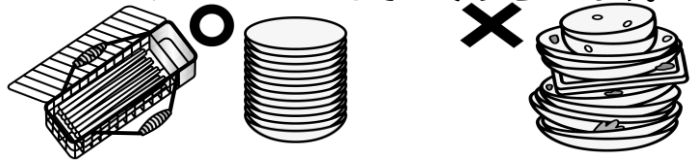
食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう

つか お しょっき  
使い終わった食器は、おなじものをきれいにかさねましょう。

はしやスプーンはむきをそろえましょう。



## ☆ 今月の栄養目標

体を作る食べ物(赤色の食品)を知ろう

### 赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの

赤色の食品は主にかからだを作る食べ物です。

「肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆製品」などがあります。

赤色の食品は、体の中で筋肉・血液・骨・歯・髪などを作ります。

そのため、成長期のみなさんには欠かせない栄養素のひとつです。

### 赤色の食品が不足すると・・・



つか  
疲れやすくなる



ほね お  
骨が折れやすくなる



からだか  
お  
大きくならない



めんえきりよく ていか  
免疫力が低下する(かぜをひきやすくなる)



はだかあれたり、かみがパサパ