

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

給食の前には、必ず手を洗いましょう



上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

- 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

よい姿勢で食べましょう

- ご飯や汁物が入ったおわんは手に持つ
- 背筋をぴんと伸ばす
- ひじをつかない
- いすに深くこし腰かける
- つくえからだあいだ机と体の間は、こぶし1個分あける
- あし、ゆか足を床につける

!! こんなことに気をつけましょう

- 口を閉じ、よくかんで食べる
- ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない
- 時間内に食べ終わるようにする
- 食器は大切に扱う

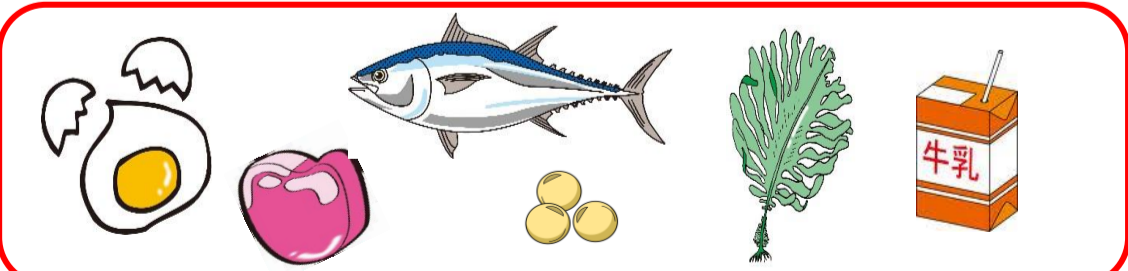
※片付けるときはきちんと重ねましょう。

☆ 今月の栄養目標

体を作る食べ物を知ろう

あかのなかまのはたらき

あかのしょくひんには たまご・にく・さかな・だいず・かいそう・ぎゆうにゆうなどがあります。



あかのなかまのたべものは、からだのち・にく・ほね・はをつくりまます。ということは……？

からだをげんきにおおきくします！

もし、あかのなかまがたりないと……

からだがおおきくならない

つかれやすくなる

ほねがおれやすくなる