

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

目には見えない**細菌**がいっぱい
石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



手洗いの順番



①水でぬらして石けんをよく泡立て、手のひらをごすり合わせよう



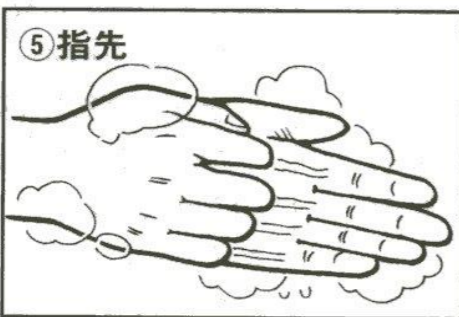
②手の甲をもう一方の手のひらでこすって



③手を組むようにして指の間を洗います



④片方の手で親指を握りまわすようにします



⑤指先とつめの汚れも落とします



⑥手首をぐるぐるきれいに洗って



⑦石けんの泡をよく洗い流して



⑧水でぬらして石けんをよく泡立て、手のひらをごすり合わせよう

☆ 今月の栄養目標

熱や力のもとを作る食べ物を知ろう

きいろの仲間のはたらき

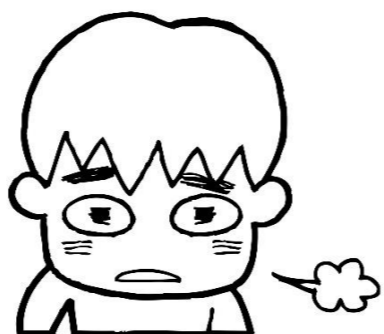
きいろの食品には
ごはん・パン・めん・いも・バター・ごま・あぶら
などがあります。



きいろの仲間の働きは
体温になったり体を動かしたり、
頭を働かせるためのエネルギー
になります。

きいろの仲間がたりないと

つかれやすくなる



きいろの仲間をとりすぎると

太りやすくなる

