

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

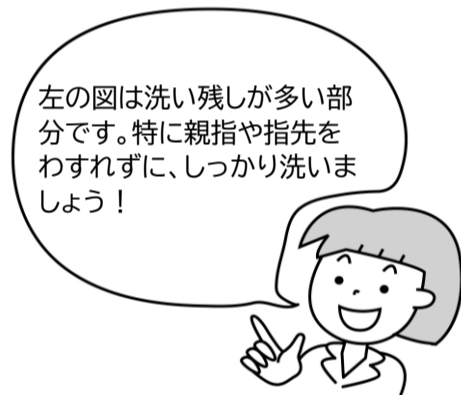
どうして手洗いが大切でしょうか？病気を引き起こす細菌やウイルスは目に見えないけど、身の回りのいろんなところにいます。細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べると体の中に入ってしまう。ごはんを食べる前には手についた細菌やウイルスを落とすために正しい手順で手洗いをしましょう。



指先	指と指のあいだ
手のひらのシワ	指輪のまわり
親指まわり	手首

特に指のあいだを洗うために両手を組み合わせたとき、上にくる親指は洗い残しがち

腕時計や長袖の衣服を着ているときには、そもそも手首を洗うのを避けてしまいがち



☆ 今月の栄養目標

熱や力のもとを作る食べ物を知ろう

黄色の食品はごはんやパン、めん類、いも類、あぶらがあります。
黄色の食品は力のもとになり、動くためのエネルギーや体温を上げる働きがあります。
不足すると力が出なったり、授業中ぼーっとしてしまいます。

