

4月16日（水）

しっかり手を洗おう！

私たちの手には、目に見えるよごれのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどがたくさんついています。細菌やウイルスが体の中に入ると、おなかがいたくなったり、病気になることがあります。

給食当番のときや食べる前、トイレの後などにはしっかりと手を洗い、よごれや細菌、ウイルスを洗い流しましょう。

手洗いをするときは…

- 手を水でぬらし、石けんをつけて、よく泡立てよう。
- 手の平や手の甲だけでなく、指の間、親指、指先、つめ、手首まできれいに洗おう。
- 洗い終わったら、清潔なハンカチで手をふこう。



きょうのこんだて

カレースープスパゲッティ
かぼちゃのバターやき
デコポン
しょくパン
ソフトマーガリン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・ベーコン
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・ソフトマーガリン・スパゲッティ・バター
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・にんじん・コーン・いめじ・かぼちゃ・デコポン

クイズ 6 給食の前は、どのように手洗いするのがよいでしょう。

- ① 水で指先を洗う
- ② 水で手全体を洗う
- ③ 石けんを使って、手全体をしっかりと洗う

一口メモ

今週は「食育週間」です。学年ごとに、自然観察や、草抜きをしています。

○どんなに感染力の強い細菌やウイルスが大流行しても、自分の命や家族、友達、そして多くの人々の命を守るために、誰もができる最善の方法が「手洗い」です。それも、「石けんを使ってしっかり手を洗う」ことです。

○もう一つ、どんな細菌やウイルスに負けないための抵抗力は、毎日の規則正しい生活習慣によって決まるといっても言い過ぎではありません。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」。



りんごの花が咲き始めました。



5年生が、体をいっばいつかって、ストレッチをしています。

産地調べ

たまねぎ	佐賀県	コーン(冷)	北海道	かぼちゃ(冷)	北海道
にんじん	鹿児島県	しめじ	長野県	デコポン	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳キャップ・ソフトマーガリンの袋 □ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③