

## 4月20日(木)

## 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。

給食の前や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。

## 手を洗うときは…

○ 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。



クイズ8 今日の給食には、野菜を何種類使っているでしょう？

①6種類

②7種類

③8種類

今週は「食育週間」です。

## 一口メモ

○今週、火曜日に委員会活動がありました。健康委員会のめあてを「早ね、早おき、朝ごはん」をがんばろうと決めました。上福島小学校のこどもたちにめあてを守ってもらうために、委員会として何を伝えていこうと尋ねると、「野菜をたくさん食べること」と答えていた子がいました。上福島小学校で食育が浸透していると感じうれしく思いました。

○野菜は、健康にいいと理解をしていますが、意識をしないと十分に摂取することができません。1日に350gの野菜を食べるように推奨されています。給食では、80g～100gの野菜を使用するように献立をたてています。ご家庭におかれましても朝、夕の食事で野菜を使用したおかずを3皿食べるようにしましょう。

今日の給食に使用しているひとり分の野菜です。中華スープに50gと甘酢あえに40gの野菜を使用しました。

## 【 おまけクイズ 】

日本人が一番たくさん食べている野菜はつぎのうち、どれでしょうか。

① だいこん ②たまねぎ ③キャベツ

キャベツ15g

にら5g

にんじん10g

たまねぎ20g

もやし20g

チンゲンサイ20g



しょうが	高知県	キャベツ	愛知県	にら	高知県
たまねぎ	愛知県	にんじん	徳島県	チンゲンサイ	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③、おまけクイズの答え①