



令和5年6月
松戸市立馬橋小学校

梅雨の時期は気温差も大きく体調をくずしやすくなります。健康な生活を心がけるようになります。

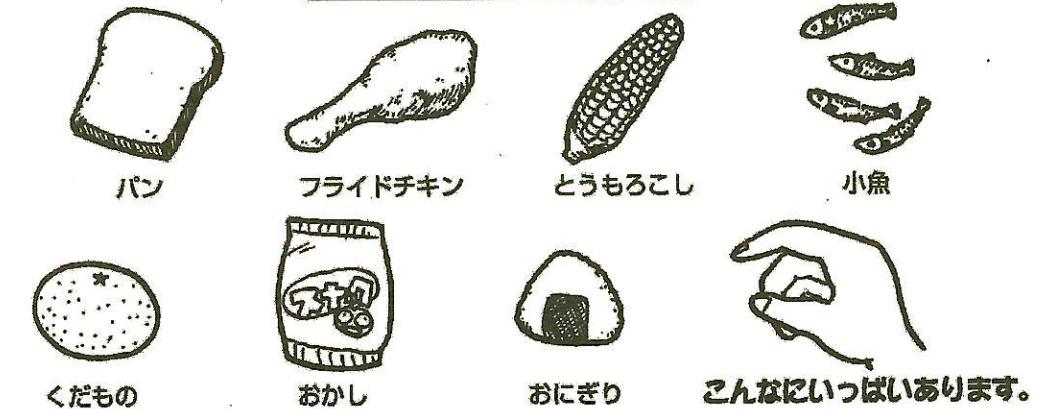
それには、①しっかり栄養をとること ②うがい、手洗いを行うことが大切です。

きちんと手を洗っていますか

「手を洗う」といったら、手の甲と手のひらだけを洗っておわりにしたり、水だけでちょっと洗っておわりにしたりしていませんか。食事のときには、パンのようにちぎったり、持つたりして食べるものがたくさんあります。

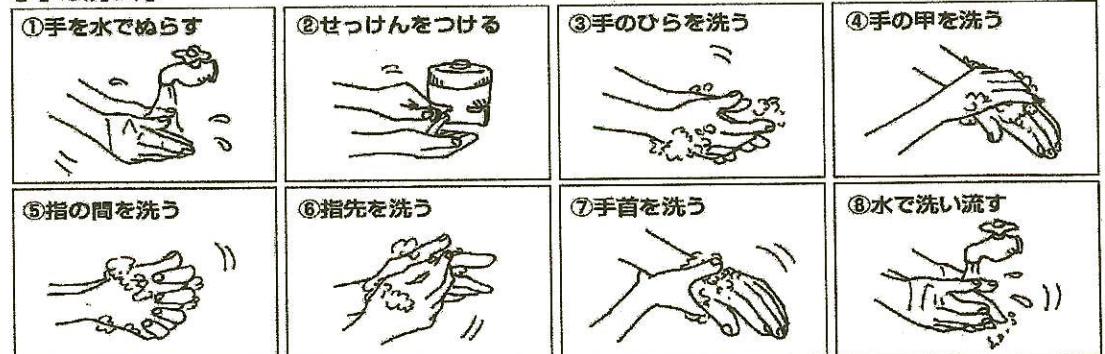
指先やつめには細菌がたくさんついているので、とくにしっかり洗いましょう。

指先をつかって食べるもの



食事の前にはていねいに手を洗おう

●手の洗い方



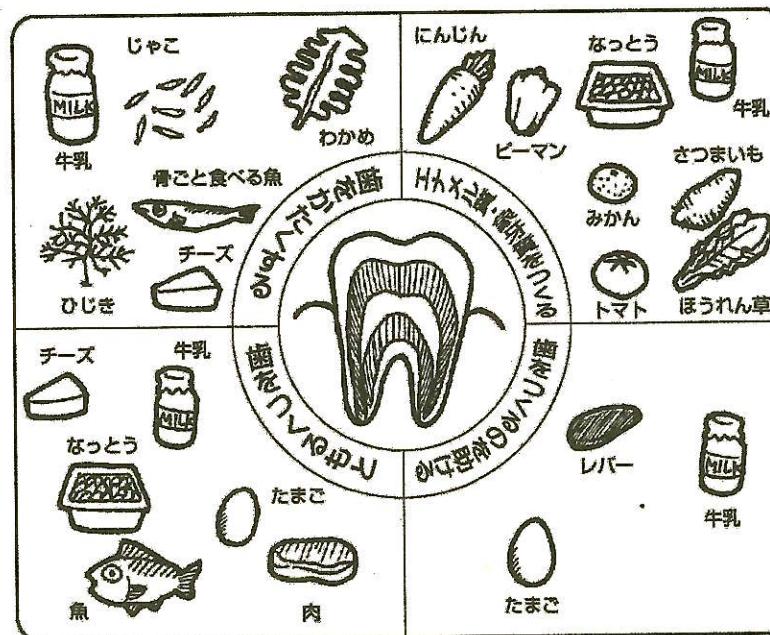
水だけ、チョットだけの手洗いは、バイキンをよろこばせるぞ!



水でかんたんに洗ったのでは、つめやしわの中にいる菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなります。

歯を大切に

みなさんの歯は、ほとんどカルシウムでできています。しかし、カルシウムばかり食べても歯は強くなりません。なんでも食べることが大切です。



左の図を見ると、どこにも牛乳があります。牛乳には歯をじょうぶにするいろいろな栄養素がたくさん含まれています。小学生のみなさんは、1日に2~3本飲むとよいですね。いくら歯をじょうぶにするものを食べても、歯を大切にしなければむし歯になってしまいます。食事をしたあとやおやつを食べたあとは歯をみがきましょう。



あるたべものが、じこしょうかいしています。さて、だれかな？

「ほくにはくろ〇〇、しお〇〇、蓋〇〇、いり〇〇、すり〇〇など、いろんなしゅるいがあるんだ。ほくからつくられる〇〇あぶらは、とてもいいにおいでおいしいよ。」

じゅもんでも、「ひらけ、〇〇」っていうのもあるんだ。すごいでしょ？」

- ①ごめ
- ②にんじん
- ③ごま

こたえは、えいようしのせんせいまでいりにいこうね♪

★6がつのクイズはたくさんのがきてくれるかな? まっています♪

5がつのクイズこたえは、①のヨーグルトでした。ヨーグルトは牛乳からつくられています。牛乳にはみなさんの成長に必要なカルシウムがたくさん入っています。毎日給食で牛乳をしっかりと飲みましょう。