

5月給食だより

令和6年度

松戸市立小金北小学校

新学期がはじまって1ヶ月がたちました。クラスにはなれましたか。少し疲れがたまる頃でしょうか。朝起きるのがつらかったり、食欲がなかったりするときは、生活リズムを見直してみましょう。また体育発表会の練習もはじまっています。熱中症対策として、①すいみをきちんととる ②朝ごはんを食べる も大切です。元気な楽しい体育発表会を期待しています。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめよう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

手洗いの大切さを知ろう

★あなたの手洗いについて、当てはまるものにチェック✓を書きましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 汚れたときしか手を洗わない | <input type="checkbox"/> 洗う部分は手のひらだけ |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗わないときがある | <input type="checkbox"/> 5秒以上洗うことはない |
| <input type="checkbox"/> せっけんをつけないときがある | <input type="checkbox"/> ハンカチで手をふかないことがある |

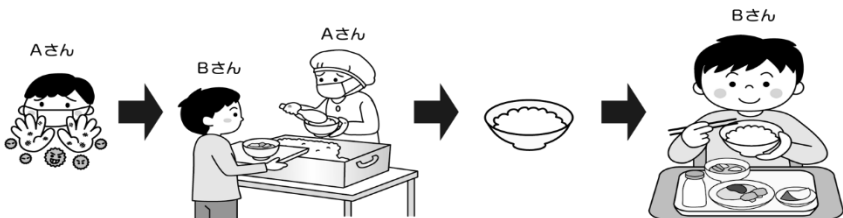


当てはまるものが1つでもある人は、特に手洗いの方法を見直しましょう。

◎なぜ手を洗うの？

手は、汚れていなくても、目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。手についた細菌やウイルスが体の中に入ると、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、食中毒などの病気にかかってしまいます。けれど、しっかり手を洗うことで、細菌やウイルスを洗い流すことができ、自分や周りの人を守ることができます。

★Aさんは、手を洗わずに給食当番の仕事をしました。細菌やウイルスが、どのようにつか想像して、下の絵に☼を描いて加えてみてください。



★どんなときに手を洗いますか？ 絵を見て、()に言葉を入れましょう。

 () を食べる前	 () をする前	 () から帰ったとき	 () の後	 () の後
------------------	-----------------	--------------------	---------------	---------------

◎どんなふうに洗えばいいの？

手についた菌は、水だけでは洗い流せないで、せっけんを使って洗います。特に汚れが残りやすい部分は、右の図の部分です。以下の手順で洗えば、汚れが残りやすい部分もきれいに洗うことができます。

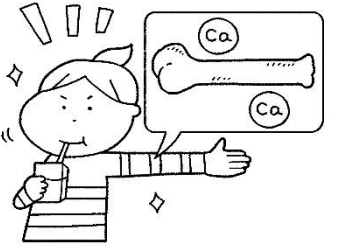
《手洗いの方法》

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

★手洗いについて、思ったことを書きましょう。

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



骨を丈夫にするビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。