

2月 給食たより

●発行日●平成30年2月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

かぜやインフルエンザが流行する季節です。手洗い、バランスのよい食事、十分な睡眠など、規則正しい生活で体調を整えましょう。

てあら 手洗い

～水が冷たい季節ですが、しっかり洗って、しっかりすすぎましょう～



① 水でぬらす。



② 石けんをあわだてる。



③ 手のひら、手の甲を
あらう。



④ 指の間を洗う。



⑤ 指先、爪の間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ しっかりとすすぐ。



⑧ せいけつなハンカチや
タオルで水気をふく。

しょくじゅうかん 食習慣

～バランスのよい食事と体調を整えましょう～

いくつあてはまいますか？

1つでも多くのことが出来るような食習慣にしましょう。

毎日朝ごはんを食べた



1日3食、残さな
いで食べた



間食は時間を決めて食べ、
食べすぎなかった



3つのグループの食品
をバランスよく食べた



よくかんで食べる
よう心がけた



塩分、脂質、糖分の多い菓
子などは少しだけ食べた



きれいなものでも
がんばって食べた

