

2月 給食たより

●発行日●平成31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。

せいかつしゅうかん 生活習慣

～規則正しい生活で体調を整えましょう～

あ
いくつ当てはま
いますか？

あ
当てはまるものが
おお
多くなるような
せいかつ
生活をしましょう。

① しっかりと睡眠を
とっている。



② 毎日朝ごはんを
食べている。



③ おやつを食べすぎ
ていない。
(時間と量を
決めて
いる。)



④ 体を動かして
遊んだり、運動を
したりしている。



⑤ 好き嫌いをせず、
栄養素のバラン
スがよい食事をして
いる。

