

# 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。

