



ほほえみだより



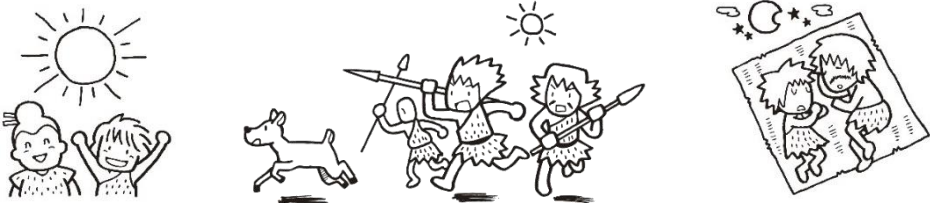
令和2年6月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (223号)

久しぶりに、学校そして給食が再開されます。休み期間中も規則正しい生活ができていたでしょうか。生活リズムを整えるためには、決まった時間に食事をすることが有効です。まずは、給食を含め1日3回の食事をすることからはじめてみましょう。

生活リズムを整えよう!

大昔から、人間は朝になると起きて活動し、夜になると眠りました。この一日のサイクルはとても大切で、朝昼夜のきちんとした生活リズムが順調だと、しっかりと活動ができ、勉強や運動も活発になります。



そこで重要なのは

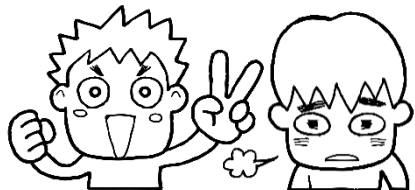


決まった時間に起きることと朝ごはん! です。

朝から元気くん vs 朝からへろおくん

あなたは
どこかな?

- ・早起き!
- ・朝ごはんはしっかり!
- ・トイレですっきり!



- ・ねぼうがち…
- ・朝ごはんぬき…
- ・便秘…
- ・夜食を食べる…
- ・夜更かし…

食中毒予防の基本!

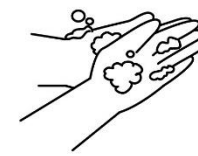
手をきれいに洗いましょう



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきた時、調理や食事をする前、トイレから出た時はもちろん、調理中に生の肉や魚を扱った時、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗います



- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗います
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う



- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



★感染症予防にも
手洗いは有効です。
正しく洗って、元気に過ごしましょう。

※保護者の方へ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。