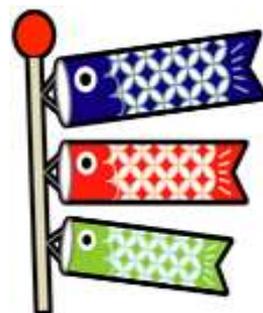


きゅうしょくだより 5月号

平成28年4月28日
中野区立武蔵台小学校
校長 戸崎 晃
栄養士 和田 美穂

しんねんど はじ げつ た こども がっこうせいかつ な きゅうしょくじゅんび かたづ
新年度が始まり1か月が経ちました。子供たちは学校生活に慣れ、給食準備や片付
かた じょうず
け方も上手になってきました。日々の献立を楽しみにしている様子が伝わってきます
ひび こんだて たの ようす つた
す。たくさん食べて、心も身体も成長してほしいものです。
た こころ からだ せいちょう

がつ か たんご せつ く こいのぼりやかぶとをかざ しょうぶゆ
5月5日は端午の節句です。こいのぼりやかぶとを飾ったり、菖蒲湯
はい
に入ったりします。ちまきや柏もちを食べてお祝いしましょう。
かしまき かしわ た いわ
きゅうしょく たけ かわ つつ ちゅうか つく たの
給食でも竹の皮で包んだ中華ちまきを作ります。楽しみにしてい
てください。



て 手をしっかりと洗いましょう！

ひと て いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたく
さんの細菌やウイルスが付着しています。その中には食中毒などを引き起こすも
さいきん ふちやく なか しょくちゅうどく ひ お
のもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすこと
て さわ た もの からだ なか はい こ びょうき ひ お
があります。手洗いは手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防
てあら て さいきん あら お こうか びょうきよぼう
に有効な手段と言われています。
ゆうこう しゅだん い

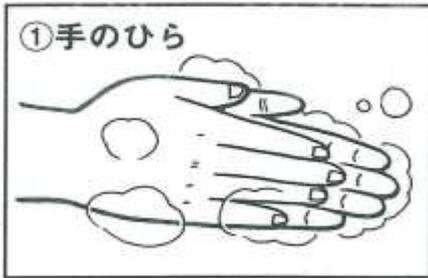
せつ つか 〇石けんを使いましょう

てあら みず す ひと み ちようさ みず
手洗いを水だけで済ませている人をよく見かけます。でも、ある調査によると水だ
て あらう せつけん やくよう つか あら て さいきん
けで手を洗うより、やはり石けん(薬用)を使って洗ったほうが手についていた細菌
りょう げんしょう わ てあら こうか あ せつ
の量が減少することが分かりました。なお、手洗いの効果を上げるため、石けんは
あわだ つか
しっかり泡立てて使うようにしましょう。

きゅうしょくとうばん とく き つ 〇給食当番さんは特に気を付けて！

きゅうしょくとうばん ぜんいん きゅうしょく あつか とく せいけつ もと じぶん
給食当番はクラス全員の給食を扱うので特に清潔にすることが求められます。自分
ひとり もんだい きゅうしょくとうばん はいくい み くぼ
一人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番はきれいな白衣を身につけ、配る
まえ て あら
前にしっかりと手を洗いましょう。

家族で実践してください！
正しい手の洗い方



①手のひら

流水で軽く手を洗ってから、石けんを泡立て、手のひらを洗います。



②手の甲

手の甲を洗います。



③指の間

手を組むようにして、指の間を洗います。



④親指

片方の手で親指を握り、まわすようにして洗います。



⑤指先

指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。



⑥手首

片方の手で手首をにぎり、まわすようにして洗います。



⑦すすぐ

流水で、手についた石けんをきれいに洗い流します。



⑧ふく

きれいなハンカチやタオルで、しっかりふきます。

いつも指先だけや手のひらしか洗っていない人はいませんか？
本当に効果のある手洗いをしましょう。

きゅうしょくひ しょかいひ お び
給食費の初回引き落とし日は5月8日（月）です。

せんじつはいふ きゅうしょくひ し とお こんねんど きゅうしょくひ しょかいひ お
先日配布しました「給食費のお知らせ」の通り、今年度の給食費の初回引き落とし
は5月8日（月）です。残高不足のないように入金のご協力をお願いいたします。