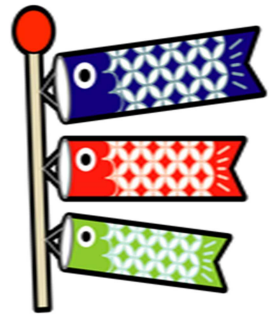


きゅうしょくだより 5月号

令和2年5月7日
中野区立武蔵台小学校
校長 福田 豊
栄養士 和田 美穂

しんねんど はじ いっ 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
新年度が始まり一か月が経ちました。子供たちは学校生活に慣れ、給食準備や
かたづ かた じょうず ひび こんだて たの ようす つた
片付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。たくさん食べて、心も身体も成長してほしいものです。

がつ か たんご せつく かざ しょうぶ
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
ゆ はい かしわ た いわ
湯に入ったりします。ちまきや柏もちを食べてお祝いしましょう。



て 手をしっかりとあら 洗いましょう！

ひと て いろいろなものをさわ め み
人の手は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 さいきん ウイルスが ぶちやく 付着しています。その中には 食中毒 なか しょくちゅうどく
をもあって、手でさわ 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 さいきん ウイルスを 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。

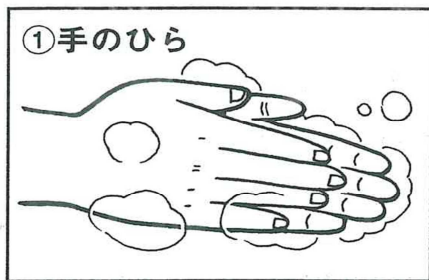
せつ つか ○石けんを使いましょう

て あら みず す ひと み
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 ちょうさ によると水
だけで て あら せつ やくよう つか あら て
手で手を洗うより、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
さいきん りょう げんしょう わ
細菌の量が減少することが分かりました。なお、て あら こうか あ
手洗いの効果を上げるため、
せつ つか
石けんは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 ○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
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。
じぶんひとり もんだい きゅうしょくとうばん はくい み つ
自分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付け、
くば まえ て あら
配る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。



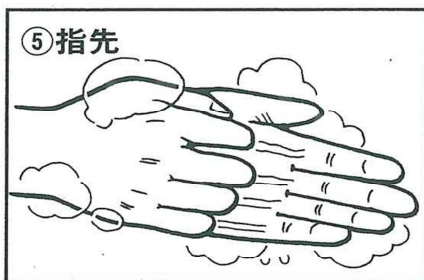
②手の甲
手の甲を洗います。



③指の間
手を組むようにして、指の間を洗います。



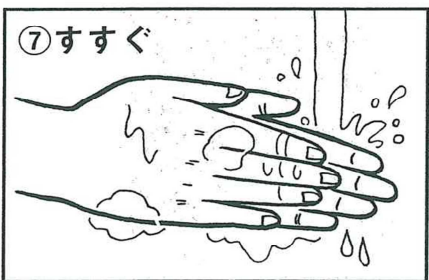
④親指
片方の手で親指を握り、まわすようにして洗います。



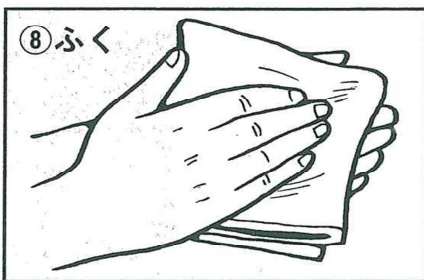
⑤指先
指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。



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 がつ にち すい
給食費の初回引き落とし日は5月15日（水）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
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
ひ お がつ にち すい さんだかぶそく にゅうきん きょうりよく
引き落としは5月15日（水）です。残高不足のないように入金のご協力を
ねが
お願いいたします。