今月の目標

正しい手洗いをしよう

令和２年１２月 磯部小学校

今月のテーマ

で かぜを予防しよう！

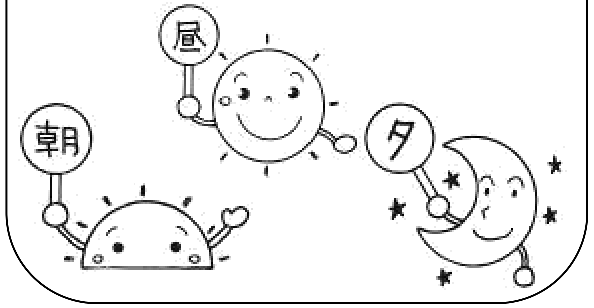
かぜ、インフルエンザ、コロナウイルスなどにも手洗いが有効です！

日ごろから「栄養のバランスのよい食事」と「適度な運動」と「十分な睡眠・休養」を心がけ、免疫力や抵抗力をアップさせておきましょう。

食事におけるポイント

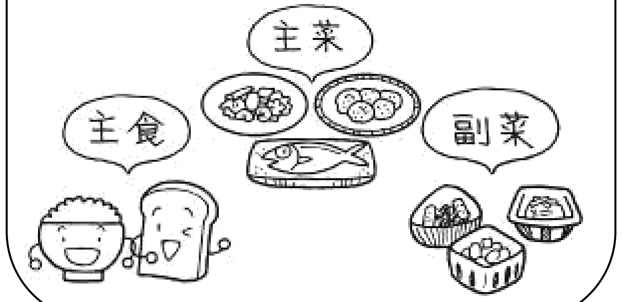
1日3食 きちんと食べましょう

朝・昼・夕の３回の食事を決まった時間にとることは、生活リズムを整えるうえでとても大切です。



主食･主菜･副菜をそろえましょう

主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスが整いやすいです。さらに、汁物がつくとなおいいです。



県産ブランド農林水産物を食べよう！
学校給食応援事業

『若狭牛』 2回目の登場です！！

若狭牛は、福井県で１２か月以上飼育された黒い毛の和牛で、生まれてから約３０か月たち、肉質やしもふりの度合いが認定基準をクリアした牛だけが若狭牛と名乗ることができます。今月は、ビーフシチューでいただきましょう♪

（※食用になると「わかさぎゅう」とよばれることが多いようです。）

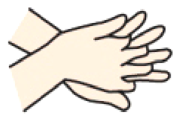
Let's 食育チャレンジ

【正しい手洗いのしかた】をマスターして、じっせんしましょう！

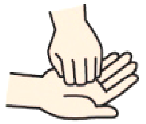
まず！★手を水でぬらし、石けんを手にとりよくあわだてる。

①手のひらをよくこする

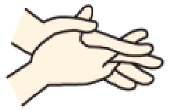
②手のこうもよくこする



③ゆびさき・つめの間をこする



④ゆびの間をあらう



⑤親ゆびのつけねをねじってあらう

⑥手くびをあらう

しあげは！★水で、ぬるぬるがなくなるまでよく洗い流す。

★せいけつなハンカチでふく。 → **完了**