

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 1

令和4年 4月11日

入学、進級おめでとうございます。新年度が始まって数日が経ち、新しい仲間と仲良くなれましたか。4月号は、給食当番をするときに守ってほしいこと、朝ごはんの大切さについてお伝えします。

みじたく じゅんぴばんせん

ピカピカ身支度で準備万全！

① 髪の毛はぼうしの中にしまいましょう

髪の毛が食べ物に混ざらないために、ぼうしの中にしっかりしもう習慣をつけましょう。

きまりを守って
おいしい給食を
食べましょう！

② マスクは鼻までしっかりつけましょう

くしゃみやせきが飛ばないように、鼻までマスクをつけましょう。

③ きれいな白衣を使いましょう

白衣はクラスのみんなで使います。
週末に持ち帰り、洗濯してアイロンをかけるようにしましょう。

④ つめは短く切りましょう

つめが長いと、バイ菌もたまりやすく、ひっかけたときに危ないです。
つめが伸びていたら短くするようにしましょう。

⑤ せっけんで手を洗いましょう

手を洗うときは、せっけんをつけ、つめの間や指の間を意識して洗いましょう。
手を洗った後は、自分のハンカチで手をふいて、アルコール消毒も忘れずに。



朝ごはんを食べて元気いっぱい！

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給され、体や脳、おなかのスイッチがオンになります。

そうすることで、朝から元気いっぱいに活動することができ、授業にも集中して取り組めるようになります。



朝が苦手な人も、少しだけ早起きを意識して、朝ごはんを食べてから学校へ行くように心がけましょう。

よろしくお願ひします



食育だよりでは、食べ物に関することや、みなさんに知ってほしい食に関する情報を発信していきます。

食に関するこんなことが知りたい！と思うことがあったら先生に声をかけてくださいね。

