



きゅうしょくだより





令和3年
稲美町

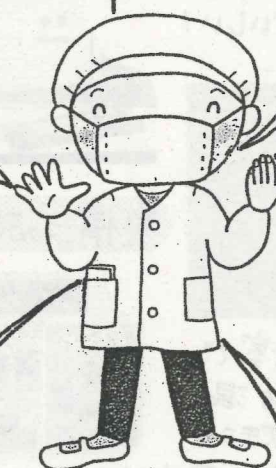
9月の目標

清潔にして 食事をしよう

2学期が始まりました。兵庫県では、緊急事態宣言が发出されています。これまで以上に、感染予防に気をつけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いや、マスクの着用はもちろん、規則正しい生活で免疫力を高めましょう。

2学期を元気にスタートするポイント


<p>朝日を浴びる</p> <p>不規則な生活で乱れた体内時計をもとめます</p> 	<p>朝ごはんを食べる</p> <p>主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスがよくなります</p> 
<p>適度に運動する</p> <p>熱中症に注意をしながら日中は、適度に運動しましょう</p> 	<p>体を休める</p> <p>日中に体を動かすと、ぐっすり眠れて、翌朝すきり目覚めます</p> 



ぼうし
かみの毛が落ちないようにするよ。長いがみは、ゴムでまとめよう。

マスク
つばや鼻水がとばないように、口と鼻をしっかりとあおろ。ゴムが伸びている人は、とりかえる。

手洗い
せっけんで、いねいに洗おう。

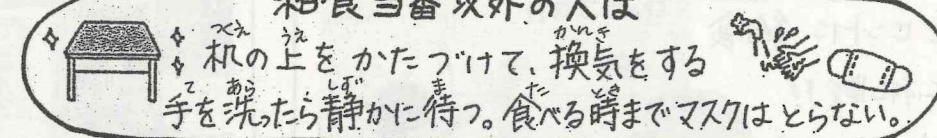


つめ
つめの間には、ばい菌がいっぱい！短く切ろう。短いつめの間の菌数に比べて (1mm以下) 1~2mmのびたつめの菌数は5倍以上 (2週間切っていない) 2~3mmのびたつめの菌数は17倍以上 (3週間切っていない)

ハンカチ
毎日、清潔なものを持ってくる。給食用のハンカチを用意しましょう。

エアロン
エアロンをかけたままトイレに行かない。たむときは、床につかないように

給食当番以外の人は
机の上をかたづけて、換気をする。手を洗ったら静かに待つ。食べる時までマスクはとらない。



食生活改善普及運動月間
毎年、9月1日~30日は厚生労働省が定める食生活改善普及運動月間です。食生活と健康は、深く関係しています。できているところに○をつけてみましょう。

よくかんで食べている 	ジュースやおかしをとりすぎないようにしている 	うす味を心がけている 	いろいろな食品を食べている 	主食、主菜、副菜をそろえて食べている 
朝ごはんを食べている 	毎食、野菜を食べている 	牛乳や乳製品を毎日とっている 	栄養表示を見て食品を選んでいる 	1日1回は家族で食事をしている 

○が増えたといいですね