



令和2年度4月
 須山市立鱒ヶ崎小学校

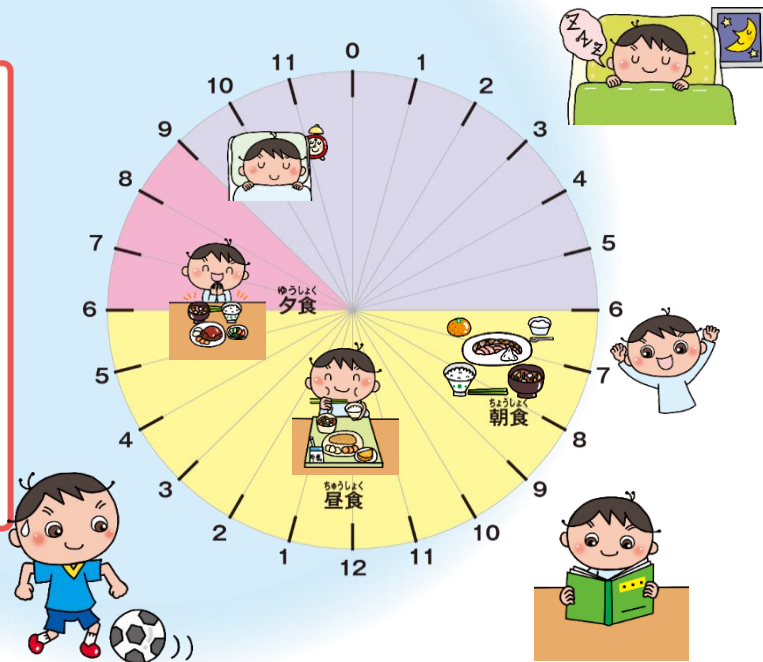
ご入学、ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。勉強やスポーツ、遊びなどに頑張ろうと気持ちも新たに張り切っていることでしょう。いろいろなことに頑張るための体作りに食事は欠かせません。給食でみなさんの後押しをしていきます。

きそく正しい生活しよう!

運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。

早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから1日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

- 健康で丈夫な体をつくらう!** (Illustration of a child exercising)
- 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう!** (Illustration of a child praying over food)
- 育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう!** (Illustration of a child thinking about food workers)
- 未来に伝えるふるさとや伝統の食!** (Illustration of a bento box)
- 食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう!** (Illustration of a child eating)
- マナーを守り、たすけあいで楽しくなげよう!** (Illustration of children eating together)
- この1年で7つの星が全部光輝けるよう、給食室一同がんばります!** (Illustration of staff members)

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの?
 ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまいます。

ウイルスをしっかり落とすためには?
 せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「Happyバースデー」の歌が2回歌える20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う?
 外から帰ってきた後、トイレの後、食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して!
 エチケットマスクを!

給食当番の人は 毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含まないふきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。