

給食だより

手洗いうがいをしっかりしよう！

5月になり、だいぶ暖かくなってきましたね。
連休も近くなり、お出かけする人も多いのでは？
食事と睡眠をしっかりとして、体調をととのえましょう！

生活リズムをととのえよう！

皆さんが、入学・進級してからひと月がたちました。少しずつ新しい生活にも慣れてきましたか？新しい環境に慣れてきたと同時に、疲れが出てくる時期でもあります。ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

5月29日は、こんにゃくの日！

5・29（こんにゃく）の語呂合わせから、財団法人日本こんにゃく協会と全国こんにゃく協同組合連合会が、平成元年に制定した記念日です。「こんにゃくはからだすなばら」ということわざがあるように、食物繊維がととも多く、生活習慣病予防に役立つ食べ物だと言われています。今年の5月29日には、ぜひこんにゃく料理を食べてみてください！

外から帰った後に、しっかり手洗いうがいをしていますか？町内の小学校では先月少人数ではありますが、インフルエンザに感染した児童が数人いました。冬から春へと季節が変わる時期なので、「寒暖の差」に体がついていかず風邪を引いてしまうこともあります。まもなく皆さんが楽しみにしているゴールデンウィークがひかえています。楽しく連休を過ごすためにも今一度正しい手洗いうがいの方法を覚えておきましょう！

<p>① 手を水でぬらす</p>	<p>② せっけんをつけて、手のひらを洗う</p> <p>あわだよく泡立て、ゴシゴシと</p>	<p>③ 手のこうを洗う</p> <p>かたほうの片方の手をかき重ね、伸ばすように</p>
<p>④ 指の間を洗う</p> <p>あわのこ洗い残しがないよう、しっかりと</p>	<p>⑤ 指先を洗う</p> <p>つめあいの爪の間も意識して</p>	<p>⑥ おやゆびと手首を洗う</p> <p>かたほうの片方の手をつかみ、回すように</p>
<p>⑦ 水でしっかりと洗い流す</p> <p>あわのこ泡が残らないように</p>	<p>⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく</p> <p>ハンカチやタオルは毎日取り替えましょう</p>	<p>きれいになりました！</p>

5月5日 端午の節句～かしわもち～

5月5日は端午の節句です。端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が有名ですね。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。関西地方などでは「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」をたべる風習があるように、北海道や青森の一部では「べこもち」を食べるといふ風習があります。今年の端午の節句は皆さんぜひ「べこもち」を食べてみてはいかがでしょうか？

