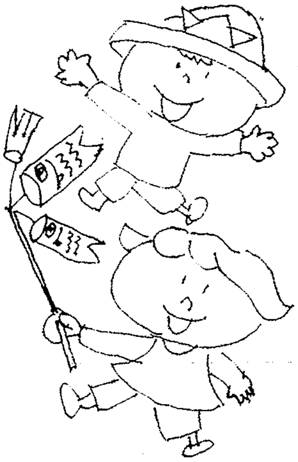
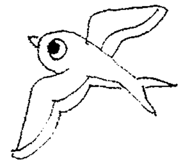
給食だより

2021年度　5月

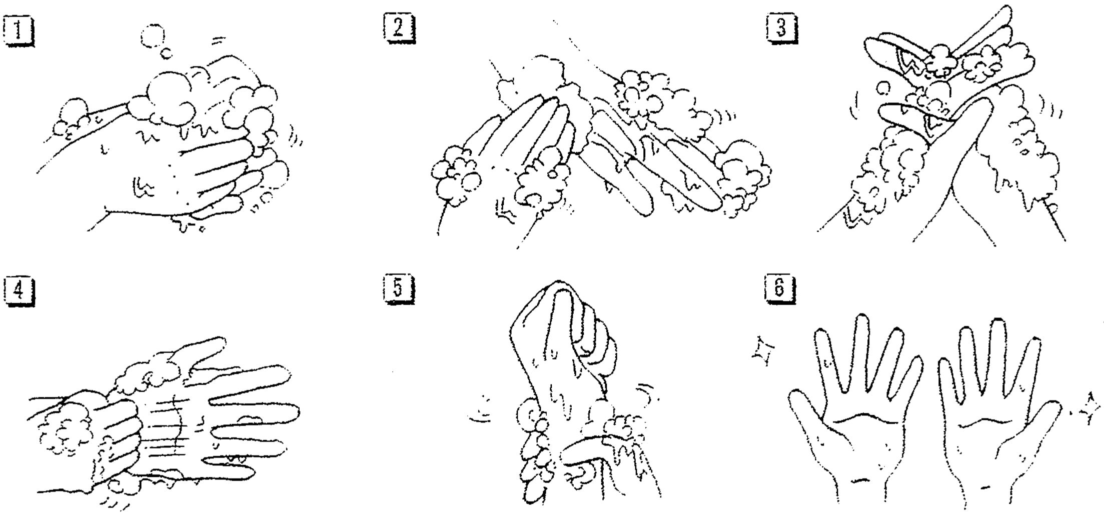
〈栄養士〉遠藤佐知子・田中千恵





手洗い・うがいを習慣にしましょう

新しい生活にも少しずつ慣れてきた子ども達ですが、日中と夜の気温差と緊張の疲れとで体が弱ってきています。今はコロナウイルス対策で"手洗い・うがい"は、習慣化されていると思いますがもう一度正しい"手洗い・うがい"を確認しましょう！



子どもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

お弁当は食べきれる量を

好きなおかずを詰めたり、通常の食事より量を少し減らしたりして残さない工夫をしましょう。「全部食べられた！」という達成感が自信へとつながります。これからの季節、食中毒が起こりやすくなるので、練り物等は必ず火を通し、ごはんやおかずは十分に冷ましてから詰めるようにしましょう。