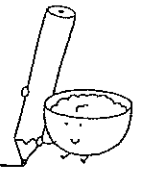


# 9月 ぎゅうしょくだより

令和6年  
稲美町

## 9月の給食目標

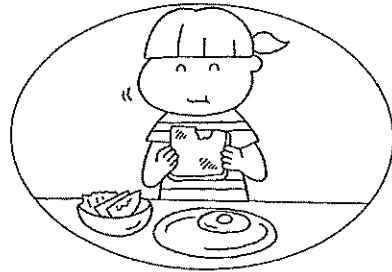
### 清潔にして食事をしよう



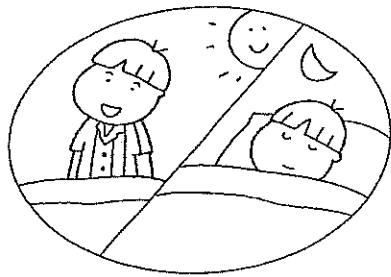
夏休みが終わり、学校生活が再開します。長い休みで早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが乱れていませんか。自分の生活をふりかえり、生活リズムを整えましょう。

#### 毎日朝ごはんを食べていますか？

朝は時間が無い、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？朝ごはんを抜くと、勉強に集中できなくなったり、体調不良を起しやすくなったりします。朝ごはんをしっかり食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。



#### 早寝・早起きをしていますか？

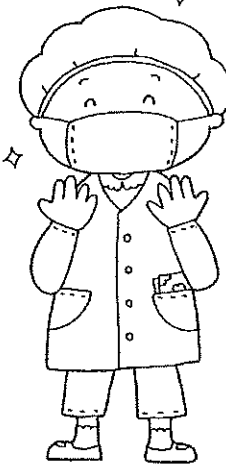


しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夏休み中に夜ふかしや朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと食べ、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を戻しましょう。

#### 給食当番の身仕度

身仕度も大切な仕事です

エプロンを着る前に手を洗おう



マスク  
口と鼻がかかれるようにつけよう。

エプロン  
トイレを済ませてから着よう。ボタンは上から下までとめよう。

ぼうし  
かみの毛をぼうしの中に入れておこう。長いかみはまとめておこう。

つめ  
短く切っておこう。

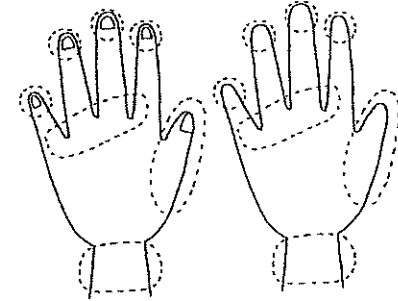
ハンカチ  
毎日、清潔なものを持っておこう。



手洗い  
石けんを使って、しっかりと手洗いをしよう。

洗い髪しの  
多い部分

- 指先
- 指の間
- 指の関節
- 親指
- 手首



手はしっかりと洗ったものに触れるので、気が付かずに菌やウイルスがついているかもしれません。石けんを使ってしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

#### 9月1日は防災の日

地震や火災などの災害が起ると、家族で話し合ってみよう。

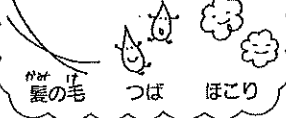
#### 非常食を備蓄していますか？

飲料水や非常食の備蓄は3日分(大規模災害時は1週間分)が望ましいとされています。飲料水は1人1日3Lが目安です。

#### 賞味期限もチェック！



#### 給食に入らないように気をつけよう！



教室や机の上を整理整頓することも大切です。みんなが力を入れて気持ちのよい給食時間にしましょう。

