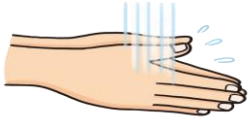
給食指導目標
〇きれいに手を洗おう

嘉手納町立学校給食共同調理場
☎:956－3106

今年も残り1か月となりました。朝晩の気温の差があり、体調を崩しがちです。新型コロナウィルスだけでなくかぜやインフルエンザ、そしてノロウィルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事の前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりとりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

きれいに手を洗おう

せっけんでしっかり手を洗おう！



❶水道から水を出し、手をよくぬらします

❷せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。

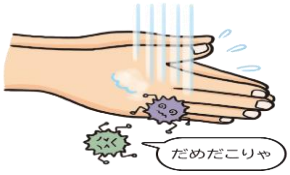
❸泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。

❹指先やつめの間を手のひらの上でこすります。

❺指の間を洗います。

❻親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。

❼手首も忘れずに洗います。



❽泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

なぜせっけんで手洗いをするの？

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

★今月のうちな～むん★

給食で使われる県産品を紹介します！
天候によって産地が変更になる場合もあります。

嘉手納町の農家さんが作った野菜

きゅうり

なす

こまつな

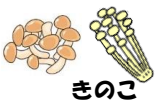
ぶたにく

ピーマン

シブイ

牛乳

しまにんじん



きのこ

とりにく

からしな

べにいも