

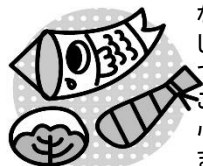


5月給食だより

令和2年5月11日発行
兵庫県立神戸聴覚特別支援学校

新型コロナウイルス感染拡大の影響で突然の休校となり、学校給食も中止となったままの状態が続いています。
慣れない家庭学習や自由に友だちと遊ぶことができないことに、不安や戸惑いも多かったのではないのでしょうか。

様々な場面でもまんがが必要
なときですが、食事と睡眠を
しっかりと、体を動かすこと
で、心と体の調子を整える
ことができます。健康な
心と体で乗り越えていき
ましょう！



感染を予防するために何ができる？

◎感染予防ってなに？

いろいろな病気の原因となるウイルスは、目に見えないくらい小さくて、つばやせき、くしゃみによって、人から人へとうつる(＝感染する)ことがあります。自分の体が元気でも、手についたウイルスが原因で広がることがあるので、注意が必要です。つまり、「**感染予防**」とは、**自分への感染を防ぐことと、ほかの人へ感染を広めないこと**をいいます。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



手についたウイルスを洗って落とすことで、食事といっしょにウイルスを口に入れないようにします。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い
○部分も意識
して洗いましょ。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょ

食事や
おやつの前



外から
帰ったとき



トイレの後



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。
朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

頭(脳)の スイッチ  やる気や集中力を高め、 学習能力を向上させる。	体の スイッチ  元気に活動できるようになり、 体力を向上させる。	おなかの スイッチ  胃や腸が動き出し、 うんちが出やすくなる。
--	--	---

旬の食べもの



たけのこ



えんどうまめ



アスパラガス



ニラ

+給食室の紹介+

給食室は、調理員さん6名で給食と寄宿舎の食事を作ります。今年度も毎日の食事の時間が楽しみになるような給食・舎食作りにつとめますので、どうぞよろしくお願いします。

