

# 食育便り NO.6

令和2年8月31日  
五島市立久賀小中学校  
文責：末留和恵

今年<sup>ことし</sup>は、いつもより短い夏休み<sup>みじか なつやす</sup>となりました。2学期も引き続き、感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>を心<sup>こころ</sup>がけながら学校生活を送る<sup>がっこうせいかつ おく</sup>ことになります。こまめな手洗<sup>てあら</sup>いやマスク<sup>ちやくよう</sup>の着用<sup>ちやくよう</sup>だけでなく、規則<sup>きそく</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>で病気<sup>びょうき</sup>に負<sup>ま</sup>けない体<sup>からだ</sup>をつくることも大切<sup>たいせつ</sup>です。



**早寝・早起き**

睡眠時間<sup>すいみんじかん</sup>をしっかり確保<sup>かくほ</sup>しましょう

**栄養<sup>えいよう</sup>バランスのよい食事<sup>しょくじ</sup>**

主食<sup>しゅしゆく</sup>・主菜<sup>しゅさい</sup>・副菜<sup>ふくさい</sup>をそろえましょう

**適度<sup>てきど</sup>な運動<sup>うんどう</sup>**

日中<sup>にちちゆう</sup>は明るいところ<sup>あか</sup>で体を動か<sup>からだ うご</sup>しましょう

## 非常時<sup>ひじょうじ</sup>に備え<sup>そな</sup>ましょう

今年<sup>ことし</sup>、世界的な流行<sup>せかいてき りゆうこう</sup>となった新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>にほん</sup>では、日本<sup>にほん</sup>でも不要<sup>ふよう</sup>不急<sup>ふきゆう</sup>の外出<sup>がいしゆつ</sup>の自粛<sup>じしゆく</sup>が余儀<sup>よぎ</sup>なくされ、保存<sup>ぼぞん</sup>のきく食料品<sup>しょくりやうひん</sup>の不足<sup>ふそく</sup>など、備蓄<sup>びちく</sup>の大切<sup>たいせつ</sup>さを実感<sup>じつかん</sup>する事態<sup>じたい</sup>となりました。大規模<sup>だいきぼ</sup>災害<sup>ぼさいがい</sup>が起こ<sup>お</sup>った場合<sup>ばあい</sup>、食料品<sup>しょくりやうひん</sup>の不足<sup>ふそく</sup>だけでなく、電気<sup>でんき</sup>・ガス<sup>がす</sup>・水道<sup>すいどう</sup>などのライフライン<sup>たいし</sup>が停止<sup>おそ</sup>する恐れ<sup>おそ</sup>があります。日ごろから、食料品<sup>しょくりやうひん</sup>や生<sup>せい</sup>活<sup>せいかつ</sup>必需品<sup>せきぶひん</sup>は最低<sup>さいてい</sup>3日<sup>かぶん</sup>、できれば1週間<sup>しゅうかん</sup>分<sup>ぶん</sup>を備え<sup>そな</sup>ておくと、いざという時<sup>とき</sup>に慌てず<sup>あわ</sup>すに済<sup>か</sup>みます。9月1日<sup>がついついち</sup>は防災<sup>ぼうさい</sup>の日<sup>ひ</sup>です。家族<sup>かぞく</sup>で確認<sup>かくにん</sup>し合い、防災<sup>ぼうさい</sup>意識<sup>いしき</sup>を高<sup>たか</sup>めましょう。

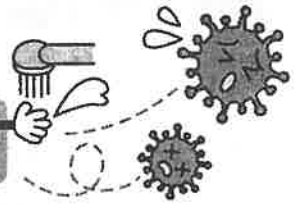


<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安<sup>めやす</sup>です。家族<sup>かぞく</sup>分<sup>ぶん</sup>用意<sup>ようい</sup>しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯<sup>ゆ</sup>を沸<sup>わ</sup>かしたり、ご飯<sup>はん</sup>を炊<sup>か</sup>いたり、簡単<sup>かんたん</sup>な調理<sup>ちやうり</sup>ができます。</p>	<p><b>保存性<sup>ぼんぜんせい</sup>の高い食品<sup>たか</sup></b></p> <p>米<sup>こめ</sup>、乾麵<sup>かんめん</sup>、缶詰<sup>かんづめ</sup>、レトルト食品<sup>れとるとしょくひん</sup>、乾物<sup>かんぶつ</sup>など</p> <p>普段<sup>ふだん</sup>から多<sup>おほ</sup>めに買<sup>か</sup>い置き<sup>お</sup>しておくと安心<sup>あんしん</sup>です。</p>
<p><b>備品類<sup>びひんるい</sup></b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器<sup>つかいすてしょくき</sup>・手袋<sup>てぶくろ</sup>、ポリ袋<sup>ぷくろ</sup>、除菌<sup>じゆきん</sup>スプレーなど</p> <p>手<sup>て</sup>や食器<sup>しょくき</sup>、器具<sup>きぐ</sup>が洗<sup>あら</sup>えなくなることを想定<sup>そうてい</sup>し、用意<sup>ようい</sup>しておきましょう。</p>		



新型しんがたコロナウイルスかんせんしゅう感染症まに負けない!

# 給食時間の過ごし方



給食時間に気をつけたいポイントを「コロナに負けない」でまとめました。

<p><b>こ</b>まめに換気しよう</p>	<p>窓やドアを開けて換気することで、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。</p>	<p>空気中に漂うウイルスや細菌を外に出す</p>
<p><b>ろ</b>く(6)か所の手洗いを徹底しよう</p>	<p>手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所をしっかりと丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましよう。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。</p>	
<p><b>な</b>るべくしゃべらず静かに食べよう</p>	<p>配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましよう。</p>	<p>必要な時以外はしゃべらない</p>
<p><b>に</b>んずう(人数)を減らして密集を防ごう</p>	<p>給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましよう。後片付けは1人ずつ行います。片付けが終わったら手を洗いましよう。</p>	<p>前の人と間をあけて</p> <p>後片付けは1人ずつ</p>
<p><b>ま</b>すく(マスク)を必ずつけよう</p>	<p>給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましよう。</p>	<p><b>マスクの外し方</b> ゴムひもをつまんで外す。 <b>マスクのつけ方</b> 鼻と口の両方を覆い、ゴムひもを耳にかける。</p> <p>マスクの表面にはなるべく触らない</p>
<p><b>け</b>んこう(健康)チェックを忘れずに!</p>	<p>給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。</p>	<p>身じたくを整えて手をきれいに洗うことも忘れずに!</p>
<p><b>な</b>んでも食べて元気な体をつくらう</p>	<p>いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましよう。</p>	
<p><b>い</b>ちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう</p>	<p>盛りつけられた給食の量を減らすことはできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。</p>	<p>後片付けの時まで食缶には戻さない</p>