

栄養だより 5月



手を洗うのはいつ？

作業のあと・
外から帰ってきたとき

トイレのあと



ごはんの前



最も洗い残しをしやすい部分
やや洗い残しをしやすい部分

コロナウイルスの流行が
つづいています。感染予防のため、
しっかり手洗いしましょう

《正しい手洗い》

正しい手洗いは、せっけんをよく泡立て、
手のひらやこうをしっかりとあらいま
す。忘れがちな指と指の間、手首もよく洗って
水で洗い流します。

5月が旬の食べ物



★グリンピース

グリンピースはえんどう豆が
成長する途中で収穫したものです。
カリウムがおおく、余分な塩分を
体の外に出す働きがあります。

★新じゃがいも

じゃがいもにはビタミンCが
多く含まれています。
じゃがいものビタミンCは
火に強い特徴があります。



5月27日は小松菜の日



小松菜はビタミン・カルシウム・鉄
など多くふくんでいます。給食に
でたときは残さず食べましょう。