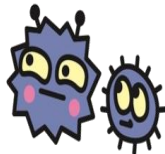


# 5月給食だより

令和2年  
水戸南高等学校

新年度が始まって早くも1か月、新しい生活が始まる頃に新型コロナウイルスの影響で休校となり、不要不急の外出を控える事でより一層ストレスを感じてきていると思います。お家の中でもなるべく体を動かし、食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。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う。

## 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前 外から帰った時 料理をする前 トイレの後 掃除の後 動物を触った後



## 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？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。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。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。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、体力や運動能力を向上させる。

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。

## 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず