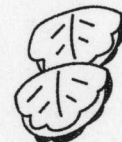


連休中も夜ふかしや朝寝坊せず、早寝・早起き、3食しっかり食べて規則正しく生活しましょう。また外で思いっきり体を動かして気分転換をしたり、家族団らんの時間をもち、ゆったりと過ごすことも大切です。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月のはじめの午（うま）の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午（こ）」が「五」に通じることから毎月5日をいうようになりそれが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに柏の葉でもちをくるんだ
「かしわもち」があります。柏の葉は、「子孫繁栄（家系が代々
続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を
願って使われるようになったそうです。



新緑が目まぶしいさわやかな季節となり、ゴールデンウエーク・運動会、旅行・行楽などお弁当を持って出かける機会も増えると思います。これから季節、気温が上がり食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。そこでお弁当作りのポイントを掲載いたしました。どうぞご活用ください。



「早寝・早起き
朝ごはん」

こんな人はいませんか？

食べる時間が
ありません。

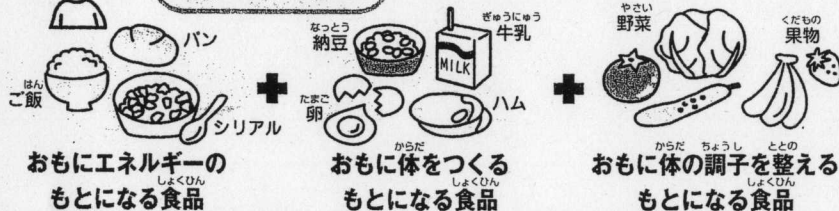
20~30分早く起きるようにし
ましよう。そのためには前日の
夜に早く寝ることが大切です。

おなか
すいていなくて、
食べられません。

ぜんじつ よるめそ なに た
前日の夜遅くに、何が食べていませんか？
ゆうはん ね じかんまえ
夕飯は、なるべく寝る2時間前まで。
す やしよく
に済ませ、夜食はひかえましょう。

あさ よう い
朝ごはんが用意
されていません。

だいどころ れいそうこ
台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループ
かんが よ た
を考えてバランス良く食べるようにしましょう。



＜連休明けからも早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！！＞

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。2年生から5年生は、5月より引き落としを開始いたします。5月分は、4月・5月、2ヶ月分の徴収となりますので残高のご確認をお願いいたします。5月の引き落とし日は、5月7日です。

ちょうり まえ て
調理の前に手をよく
あらい、せいけつ ちょうり せ
洗い、清潔な調理器
ぐ つか
具を使う

加熱する食品は、中まで
しっかりと火を通す。

べんとうづく
**お弁当作り
のポイント**

ごはん
ご飯やおかずをしっかり
冷ましてからふたをする

おにぎりは素手で
はなく、ラップな
どを使^{つか}って握^{にぎ}る

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べるときの手洗いは忘れずに。

手洗

保冷



＜4月8日から24日までの使用食材産地一覧＞

北海道・・玉葱、大豆、人参 青森・・ニンニク、牛蒡 岩手・・鶏肉、鶏がら
秋田・・米 山形・・豚肉 群馬・・わかり 栃木・・にら、もやし、卵
茨城・・青梗菜、白菜 埼玉・・小松菜 千葉・・大根、マツタケ、ねぎ
福井・・米粒麦 神奈川・・キャベツ、パン粉、豆腐 静岡・・青梗菜
愛知・・キャベツ 高知・・生姜 徳島・・人参 愛媛・・筍、清見
鳥取・・鶏肉 佐賀・・いちご 大西洋・・鯖 アヒダシ・・ホキ
鹿児島・・じゃがいも、さやえんどう、筍 宮崎・・豚肉 長野・・みそ
兵庫・・ブロッコリー バトル・・むきえび 北太平洋・・いか

早寝 早起き 朝ごはん

