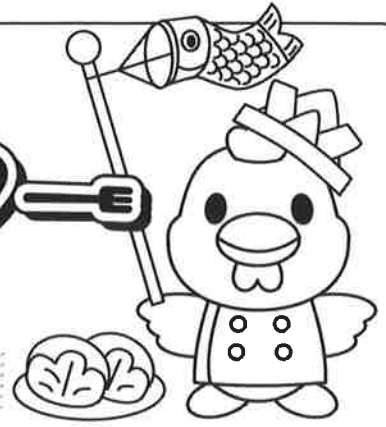


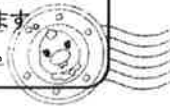


# しょくいくしゅー



新年度がスタートして一か月、新しい生活にはもう慣れましたか？

気持ちのよい季節ですが、お子様にとっては疲れが出てくる時季でもあります。十分な睡眠と栄養をたっぷり取って、元気に過ごしてもらえると嬉しいです。



## 初夏を元気に過ごすために

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムが軌道にのっていた子どもたちも、5月に入ると新年度の緊張感や連休による生活リズムの乱れなどから体調をくずしやすくなります。また近年は地球温暖化による影響からか、ときに夏到来とも思えるほど急な気温上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」にはこの時季から十分気を付けるようにしましょう。



## 衛生管理の“あるある”ピンチ！

### あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている。



水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチやペーパータオルでよくふきとりましょう。

### あるあるピンチ2

弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



食品は高温になる場所や直射日光を避け涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早めに飲みきりましょう。

## 春限定♪



春キャベツ

…春に収穫されるキャベツは「新キャベツ」とも呼ばれ、巻きが緩く食べると軟らかいのが特徴です。軟らかいのでサラダなどに向いていますが、水分が出ないように塩もみや、さっと湯通しするなどひと手間加えると一層美味しく仕上がります。



新たまねぎ

…3～4月頃に早採りされ、通常の玉ねぎが収穫後乾燥させてから出荷されるのに対して、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるため、皮は薄黄色、身は水分が多くて柔らかく、甘みが強いという特徴があります。



新じゃがいも

…皮が薄く水分が多いのが特徴です。また、ビタミンCが通常のじゃがいもよりも多く含まれています。じゃがいもという北海道をイメージしますが、この時期は九州産のものが多く出回ります。