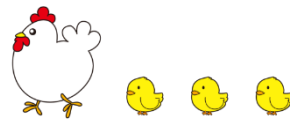




新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。大型連休などもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。

元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう



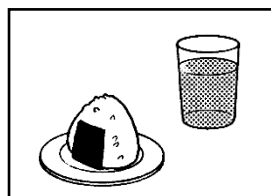
### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



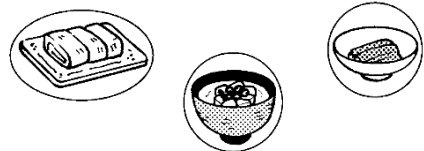
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、子供たちと一緒に改めて見直してみてもいいでしょうか。

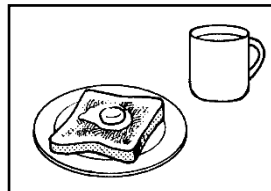
### いつもの朝食にプラス1品



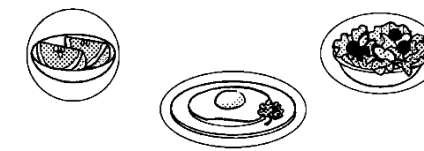
+



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。



+



子供たちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。

まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださるよう、お願いいたします。

## 給食の前には、必ず手を洗いましょう



### 上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく



水だけ、ちょっとだけの手洗いは細菌やウイルスを喜ばせるだけです

細菌やウイルスをしっかりと落とすためにせっけんをつけて20~30秒手を洗いましょう。

水で簡単に洗っただけでは、つめやしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなります。



### 〈旬の食材〉アスパラガス



アスパラガスには、カロテンやビタミンC、Eなどが含まれています。白色のホワイトアスパラガスと緑色のグリーンアスパラガスがあり、日光が当たらないように栽培されるホワイトアスパラガスに対し、グリーンアスパラガスは、太陽に当てて育てられるため、栄養価が高いです。また、「アスパラギン酸」が多く含まれ、疲労回復にも効果があります。

給食では、17日(月)アスパラガスのグラタン、29日(水)アスパラガスのソテーとして登場します。