



# ハッピーランチ



## 元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！

新年度が始まり、約1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきたころではないでしょうか。給食の残食が少なく、嬉しく思っているところですか。

楽しいゴールデンウィークが終わると、さっそく運動会の練習が始まります。少しずつ暑くなってくるので、体調管理には十分気をつけましょう。睡眠不足や朝食の欠食は体調不良の原因になります。特にこれからの季節の屋外での活動は、体力の消耗が激しくなり汗もかくので、十分な休養と3食の規則正しい食事を心がけましょう。

あなたは  
毎朝  
どっちかな？

朝から元気くん

ふりかえると

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

V  
S

朝からへろおくん

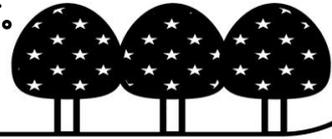
ふりかえると

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

# こんげつ きゅうしょく 今月の給食



今月は、『にらとえのきの豆板じゃん炒め』が新献立として登場します。暑くなってくると、食欲がおちがちですが、少し辛味をきかせることでご飯がすすみます。



## きゅうしょく じょうれん 給食の常連さん…キャベツ

- 科名：アブラナ科
- 主な旬：春キャベツ…3～5月、冬キャベツ…1～3月

キャベツはヨーロッパが原産地で、世界最古の野菜の一つとされています。日本で食べられるようになったのは大正時代とか。

キャベツに多く含まれているビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすいので、これらを効率よくとるには生で食べるのが一番です。炒め物なども良いでしょう。炒めるとかさも減るのでたくさんの量を食べることができますね。

キャベツは給食にも度々登場する野菜の常連さんです。また、若松区で採れるキャベツは有名で、給食のキャベツも若松区のキャベツを取り入れています。旬のキャベツをたくさん味わいましょう



自には見えない **細菌** がいっぱい

石けんで手を洗って  
清潔な手を保とう



よごれていないよう見えても、手には見えないバイキンがたくさん付いています。

外から帰ってきたとき、トイレの後、ご飯を食べる前などは必ず手を洗う習慣を身に付けましょう。特に、指の間や、つめ、親指、手首などは洗い残しが多い部分です。しっかり時間をかけて洗いましょう。

また、洗った手をふけるように、ハンカチを持ってきましょう。