



さわやかな季節になりました



5月は環境の変化による疲れが表れやすい時期でもあります。

食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう！



手をしっかり洗って食事を楽しもう！

① 手を水でぬらす 	② せっけんをつけて、手のひらを洗う  あわだよく泡立て、ゴシゴシと	③ 手のこうを洗う  かたほうで片方の手をかき、重ね、伸ばすように
④ 指の間を洗う  あら、のこ洗い残さないよう、しっかりと	⑤ 指先を洗う  つめあいだ爪の間もいしき意識して	⑥ おやゆび、てくび、あら  かたほうで片方の手をつかみ、回すように
⑦ 水でしっかりと洗い流す  あわ、のこ泡が残らないように	⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく  ハンカチやタオルは毎日取り替えよう	きれいになりました！ 

「手洗い」は食中毒や感染症予防の第一歩！ていねいに洗いましょう



カレー粉

日本で初めて純国産のカレー粉が誕生したのは、約100年（1923年）前です。黄色に色づけるターメリック、パクチーの種子を乾燥させたコリアンダー、こしょうや唐辛子など数十種類のスパイスを調合してつくられています。カレーライスをはじめ、焼き料理や炒め料理、ドリンクやデザートにも使用されています。ぜひお気に入りのレシピを見つけてくださいね！

