



新緑の季節になりました



新年度が始まって1か月が経ちました。

環境の変化で疲れが出やすい時期でもあります。

食事・睡眠をしっかりとって体調を整えましょう！



食事の前にはきれいに手を洗おう

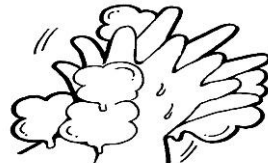
手を水でぬらして洗ったつもりになっている人はいませんか？水だけでは

細菌やウイルスは落ちません。細菌やウイルスが口の中に入ると食中毒や

感染症を引き起こします。予防のためにしっかりと石けんで手を洗いましょう。



きれいに手を洗おう！！

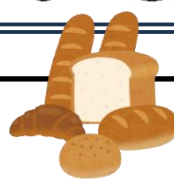


石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

食事のワンポイントアドバイス ～ パン ～

忙しい朝でも手軽に用意できる食事の代表格「パン」。

みなさんはどのように選んでいますか？



メロンパンやあんぱん、クロワッサンなどの菓子パン、ハムロールやカレーパン、サンドイッチなどの調理パン、シンプルな食パンやロールパンなどたくさん種類があり迷ってしまいますね。

食事として摂る時は、食パンにハムやチーズをのせてトーストしたり、ロールパンに炒めたキャベツやコロッケを挟むなどひと工夫するのがオススメです。たんぱく質やカルシウム、食物繊維と一緒に摂れて腹持ちもよくなります。