

給食だより 12 月

粉河学校給食センター



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきていますね。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。クリスマスやおおみそか、お正月など行事もたくさんあるので、しっかりと予防して楽しい冬休みを過ごしましょう。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に

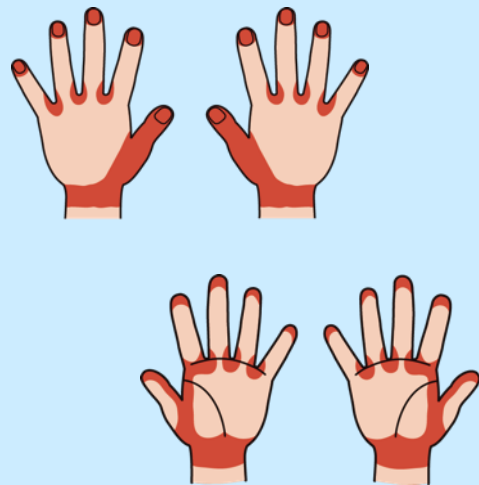
手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。

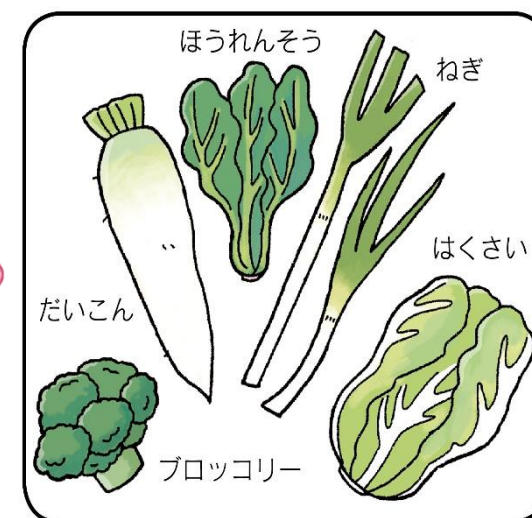
なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



冬に美味しい 野菜を食べよう



作ってみよう!!

給食おすすめレシピ

寒い季節にぴったり!!



塩こうじスープ (4 人分)

- ・鶏もも肉 40 g
- ・大根 120 g
- ・人参 40 g
- ・しめじ 40 g
- ・ねぎ 20 g
- ・しょうが 3.6 g
- ・塩こうじ 25 g
- ・酒 9 g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・だし 500ml

☆ 12月の給食に登場

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに、大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。しめじは、石づきをとってバラバラにする。しょうがは、千切りにする。
- ② だしに塩こうじ、酒を入れ、ねぎ以外の具材を火の通りにくいものから入れる。
- ③ 具材に火が通ったら、塩こしょうで味を整える。
- ④ 最後に、ねぎを入れる。