

12月 給食だより

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。

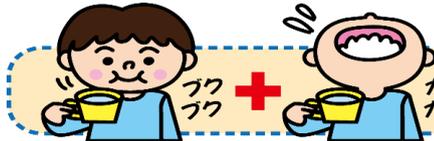


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 タ</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	



毎月第3週目

減塩いいね! 週間

12月16日(月)～22日(日)

減塩レシピ紹介 ～きのこのねぎ塩炒め～

〈材料 4人分〉

- ・しめじ 100g
- ・エリンギ 100g
- ・長ねぎ 60g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3弱
- ・こしょう 少々

〈作り方〉

- ① しめじ、エリンギの石づきを取り、手で食べやすい大きさにさく。
- ② 長ねぎはななめ薄切りにする。
- ③ 中火に熱したフライパンをごま油を入れ、①②を炒める。
- ④ しんなりしてきたらみりん、塩、こしょうを加えて出来上がり。