

石けんを使って手を洗おう！

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法です。手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。手洗いの基本をもう一度確認してみましょう。



石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

12月の学校給食からのメッセージは「そうだ、石けんで手を洗おう」です。

毎月19日は食育の日

19

shokuiku

そうだ、石けんで手を洗おう

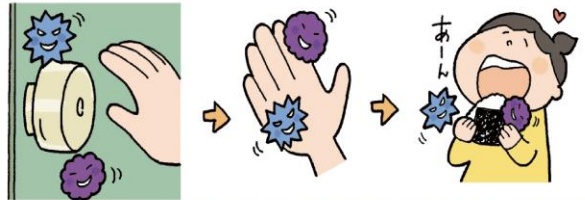
食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



12月22日は冬至です!

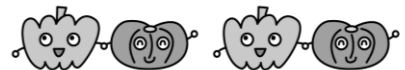
冬至は1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。



給食レシピ紹介

12月の献立から

冬至みそ汁



【材料】	(4人分)
豚肉	60g
大根	3cm程度
にんじん	1/4本
れんこん	20g
かぼちゃ	100g
ほうれん草	3枚
こんにゃく	40g
赤みそ	小さじ2
白みそ	小さじ2
だし汁	600cc
(かつお節)	
炒め油	適量

【作り方】

- ①大根、にんじん、れんこんはいちょう切り、かぼちゃは一口大に切る。
- ②ほうれん草は茹でてから食べやすい大きさに切り、水気をしっかりきる。こんにゃくは食べやすい大きさにうすく切り、茹でて水気を切る。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ④③にだし汁を入れ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、大根、こんにゃくの順に入れ煮込む。
- ⑤具材に火が通ったら、みそを溶かし味を調べ、仕上げに彩りよくほうれん草を加える。