

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和3年12月23日(木)

かぜ予防を!

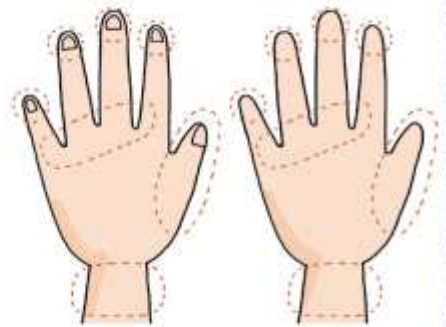
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・
休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスク
をつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原
 因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗
 い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首
 などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の
 甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う
 習慣を身につけることが大切です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

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。目に見える
 汚れのほかにも、目に見えない細菌やウ
 イルスなどがついていることがあります。
 体内に細菌やウイルスを持ち込まないよ
 うにしっかりと手を洗うことが重要です。

冬至って何？ 12/22

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



家族のために つくって みませんか



家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

かぼちゃのみそ汁

★材料（1人分）

かぼちゃ（1cm幅）…30g
たまねぎ…30g
えのきたけ…10g
油揚げ…3g
ねぎ…3g
みそ…10g
にぼし…3g
だしこんぶ…0.3g
水…130g

★作り方★

- ①なべにこんぶ、にぼしを入れてふっとうする前にこんぶを取り出す。ふっとうしたらにぼしを取り出す。
- ②たまねぎ、かぼちゃを入れる。かぼちゃに火が通ったらえのきたけ、油揚げを入れ、みそをとぎ、ねぎを入れる。

ポケットサンド

★材料（2人分）

食パン…4枚切り1枚
たまご…2個
きゅうり（薄切り）…1/4本
サニーレタス（食べやすい大きさ）…1枚
マヨネーズ…大さじ1

★作り方★

- ①卵は、湯飲みなどに割り、数カ所爪楊枝で突き刺して、ラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。ほぐしてマヨネーズと和える。
- ②食パンを半分にして切り込みを入れて①と野菜をはさむ。

水菜としらすの韓国のり和え

★材料（2人分）

水菜（2～3cm幅）…100g
しらす…20g
韓国のり…3g
ごま油…大さじ1

★作り方★

- ①しらすは熱湯にくぐらせる。韓国のりは手でちぎる。
- ②①と水菜をごま油とのりを入れて和える。

水菜としらすの韓国のり和え、ポケットサンドは「毎日食べよう朝ごはん」島原市食生活改善推進員協議会発行より引用