

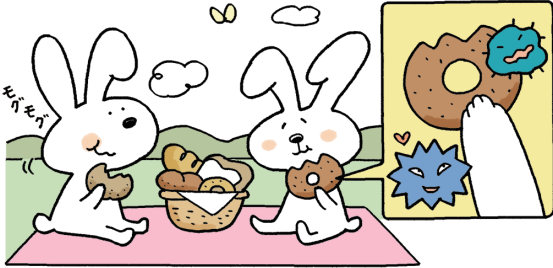


# 12月 給食だより



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の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

## 石けんを使った手洗い



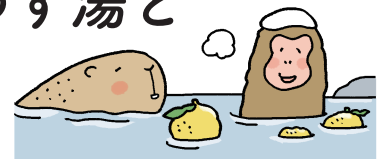
感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



# 簡単給食レシビ

簡単に出来る、この時期らしいちょっと華やかな料理のご紹介です。

## ☆ほうれんそうのキッシュ☆

材料 ほうれん草 1/2 束 ベーコン 3枚 玉ねぎ 1/4  
A (たまご 2個 牛乳 100ml マヨネーズ 大さじ 1 ピザ用チーズ 70g 塩コショウ)

- ① ほうれんそう食べやすい大きさに切って、軽く茹でる。しめじはほぐす。
  - ② オーブンを180度に予熱する。ベーコンは1cmに切る
  - ③ ボールにAを入れて混ぜ、具材を入れる。
  - ④ 耐熱皿に③を入れて180度のオーブンで20分焼く。
- ※きのこや、じゃがいもなどを入れたり、上にチーズをのせると、より豪華になります。

## ☆カレーピラフ☆

材料 米 2合 玉ねぎ 1/2 個 人参 1/3 本 ウインナー4本  
コーン缶 50g  
A(コンソメ 1 個 カレー粉大さじ 1/2 醤油小さじ 1 塩コショウ少々 酒 大さじ 2) バター (仕上げ用) 10g

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、ウインナー1cmスライス、コーンは水気を切る。
  - ② 炊飯釜にAの調味料を入れて、2合の分の水を入れよく混ぜる。
  - ③ 具材を入れ、軽く混ぜて炊く。
  - ④ 炊きあがったらバターを混ぜて仕上げる。
- ※ハムやベーコンでも出来ます。ピーマンをバターと一緒に入れるのもおすすめです。

## ☆チキンのオーブン焼き☆

材料 もも肉2枚 A(酒大さじ3 しょう油大さじ4 みりん大さじ1 砂糖大さじ1 ニンニク(チューブ可) 1かけ分 オリーブオイル大さじ1 塩・コショウ適量)  
玉ねぎ 1/2 個 じゃがいも 1 個 しめじ1パック オリーブオイル適量

- ① 肉は食べやすい大きさに切り、味が染み込みやすいように、フォークで刺す。
  - ② ①の鶏もも肉と調味料Aを袋に入れて揉みこみ、30分ほど置いて味を馴染ませる。
  - ③ 玉ねぎじゃがいもはスライス、しめじは小房に分け、クッキングシートを敷き天板に並べます。
  - ④ その上に鶏もも肉の皮目を上にして並べ、余った☆とオリーブオイルを回しかけ、200度のオーブンで25分〜焼く。
- ※野菜はかぼちゃ、なすなども良いです。ブロッコリーも彩りがプラスされます

