

感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング

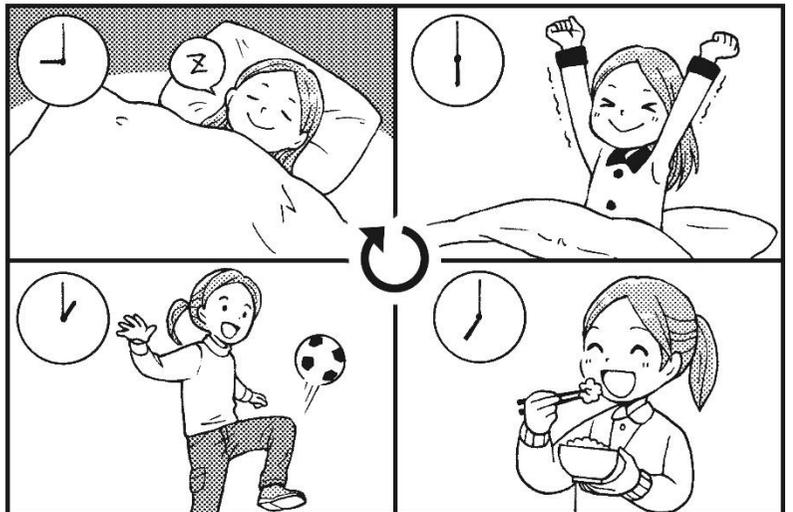


手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



簡単給食レシピ〈作りやすい分量〉

パーティーにぴったりの華やかな料理の紹介です。



☆五目ちらし寿司☆

材料 人参 1/4 本 ゴボウ 1/4 本 レンコン 30g 干し椎茸 4 枚 油あげ 2 枚
A (だし汁 2 カップ 酒大さじ3 砂糖大さじ3 しょうゆ大さじ3) 寿司酢 (酢大
さじ4 砂糖大さじ3 塩小さじ1) 米三合 (大さじ6弱程度水を減らして炊く)

- ① 人参、ゴボウは干切り、レンコンはいちょう切り。ごぼう、レンコンは水にさらす。
- ② 油揚げを油抜きして食べやすい大きさにする。しいたけをもどす。
- ③ しいたけのもどし汁とAを合わせて汁気がなくなるまで味を見ながら煮る。
- ④ 寿司酢を作り炊きあがったご飯と混ぜ、冷ました具材を切るように混ぜ合わせる。
※錦糸卵や、エビ、きぬさや、サーモンなど好みの具をトッピングして下さい。レンコンを入れずに酢蓮を別に作って混ぜ合わせるとシャキシャキの食感が楽しめます。

☆鶏チャーシュー☆

材料 鶏モモ肉 1 枚 塩コショウ適量 A(みりん・酒各大さじ2 しょうゆ大さじ3
はちみつ大さじ1 おろしにんにく・おろししょうが少々)

- ① 鶏肉は全体に塩コショウをする。皮をフォークで、縮み防止の穴を何か所かあける。
- ② 皮を外側、肉を内側にしてくるくると巻いてハムのような形にしてつまようじ何本かで刺して固定するか、タコ糸でしばる。
- ③ 耐熱容器にAを混ぜ合わせたものを入れ、お肉を置く。
- ④ 耐熱容器にふんわりとラップをして3分レンジで加熱 (吹きこぼれの可能性有)
- ⑤ ラップを外して (蒸気でやけど注意) 上下をひっくり返し、また3分加熱。
- ⑥ 竹ぐしを刺し赤い汁が出るようでしたら、1分ずつ様子を見ながら加熱。
- ⑦ 粗熱をとり、汁につかるように一晩寝かして切り分ける。
※ウズラの卵を汁と一緒に入れると、立派な一品になります。またお肉の大きさによって加熱時間が変わってきます。切り分けたときに身に赤みがあれば再度加熱してください。

☆トマトサラダ☆

材料 トマト 4 個 A (しょうゆ・酢・砂糖・ごま油各大さじ1.5 すりごま大さじ1)

- ① トマトを食べやすい大きさに切る。
 - ② 混ぜ合わせたAを混ぜ合わせて完成。
- ※お好みでおろしにんにくをいれてください。

