

給食だより 12月号

令和6年11月29日
井南小学校
校長 岡田 盛雄
校務 養 士



寒さが強まり、風邪やインフルエンザなどが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスはドアノブや手すりなど、どこにでも付着している可能性があります。それが手につき口や鼻から体内に入ることによって感染します。しっかりと手を洗いましょう。

安全に食事をするために

手洗いで感染症を予防しよう！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節になりました。色々なもの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気付かないうちについています。感染症予防のために、食事の前には手をきちんと洗いましょう。



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。



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。乾燥が気になる時は保湿剤をこまめに塗りましょう。



よくかんで窒息事故を防止しよう！

窒息を予防するためには子どもが食べる時の行動を安全にすることが大切です。

★何か他のことをしながら食べるのではなく、食べることに集中する。

→歩きながら食べると転倒したり食べ物を吸い込んだりしてしまいます。

→笑ったり、泣いたりしながら食事をするとき大きく息を吸い込むタイミングで食べ物を吸い込んでしまい、窒息につながります。

★一口で食べきれぬ量を口に入れ、嚥下してから次の分を口に入れる。

★早く食べることや、多く食べることを競わない。



先月の人気メニュー★じゃがいもいっきんぴらごぼう★

豚肉やじゃがいもを入れることで食べやすくなります。

材料(大人5人分)

- ・油…小さじ1
- ・豚肉…30g
- ・ごぼう(千切り)…90g
- ・れんこん(いちょう切り)…30g
- ・にんじん(千切り)…30g
- ・じゃがいも(千切り)…80g
- ・さとう…小さじ1
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・酒…小さじ2
- ・とうがらし…少々
- ・ごま油…小さじ1
- ・酢…少々

作り方

- ①ごぼう、れんこん、じゃがいもは切った後に水にさらす。
- ②①をさっと茹でる。※じゃがいもは茹ですぎない。
- ③材料を炒めて、火が通ったら調味する。(仕上げにごま油とお酢を入れる。)