

# 食育だより

第3号

## 手洗いで感染症から身を守ろう！

冬になると空気が乾燥して、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒が増えてきます。

感染症予防のため、水は冷たいですが、ハンドソープなどを使ってしっかりと手を洗いましょう。



しっかり手を洗おう！

手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首



きれいなハンカチやタオルでふきましょう

## ノロウイルス対策



## 1月の給食から献立をご紹介します

1月18日（水）「根菜のそぼろ煮」

冬に美味しい根菜を使ったメニューです。特にごぼうには食物繊維が多く含まれ、リグニンが腸の運動を活発にして便秘を防ぎ、イヌリンは血糖値の上昇を抑える働きがあります。

材料(作りやすい分量:10人分⇒家庭では約4人分)

- 豚ひき肉 150g
- 大根 200g
- 人参 150g(小1本)
- ごぼう 150g(1本)
- 削り節 10g(だし汁200ml)
- (A)酒 5g(小さじ1)
- (A)みりん 12g(小さじ2)
- (A)砂糖 14g(大さじ1・1/2)
- (A)薄口しょうゆ 37g(大さじ2)
- 油 2g(小さじ1/2)



※しょうゆは濃口でもよい。  
※削り節の代わりに顆粒和風だしでもよい。

### 作り方

- ①水220mlを沸かし、削り節を入れて火を止め、沈んだらこす。
- ②人参・大根はいちょう切り、ごぼうは輪切りにして水でさらす。
- ③鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ④野菜を入れて炒める。
- ⑤だし汁と(A)の調味料を入れて煮る。
- ⑥できあがり



①だしを取る



②野菜を切る



③豚ひき肉を炒める



④野菜を入れて炒める

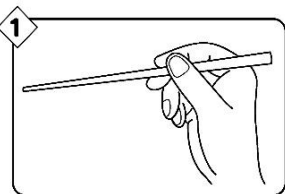


⑤だし汁と調味料で煮る

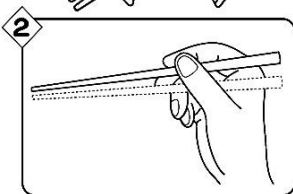


⑥できあがり

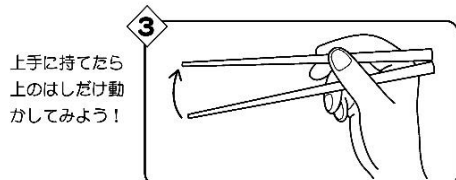
## はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



みなさんは、きちんとはしを使えていますか？

はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはし使いをしましょう。

作成：豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会 学校給食課 TEL/06-6843-9101