5月給食だより

新型コロナウイルスによる世界的な大流行が起きています。食事の前や外出した後の「手洗い」、そして人が集まるところでの「せきエチケット」でみんなで健康に過ごしましょう。

学校でも予定していた食育体験活動（豆むき等）が中止となってしまいました。残念ですがかわりに、家庭で過ごす時間が増えています。この機会にぜひおうちで子どもたちと一緒に料理にチャレンジしてみましょう。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？

ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかり落とすためには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーバースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？

食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！

給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

他にもこんなことに気を付けて！

空気を入れ替えよう！

せきエチケット！

体を動かそう！

バランスの取れた食事

おうちで作ってみましょう！

レシピ紹介

★コーンピースごはん

＜材料　4人分＞

米	2合（300g）
冷凍コーン	40g
グリンピース	80g
塩	小さじ1
料理酒	小さじ1
出し昆布	小1枚

① グリンピースはむいて豆を洗う。
② 炊飯器に洗った米とグリンピース、コーンを加える。
③ 調味料を入れ水を既定の量加え炊く。

＊グリンピースの皮むきに挑戦してみましょう。
とうもろこしの旬になったらとうもろこしの皮むきも楽しいですよ。とうもろこしの芯ごと炊くとおいしさがUP！

★さばのみそ煮

＜材料　4人分＞

さば切り身	4切
しょうが（おろししょうがでもOK）	2g
砂糖・濃口醤油	大さじ1.5
酒・みりん	小さじ2
赤みそ・白みそ	25g
水	適量

① さばは一度茹でて茹で汁を捨てる。
② さばに調味料を入れ、浸るくらいの水を加え火が通るまで煮る。

＊子どもたちに大人気のさばのみそ煮です。
煮魚は難しい！魚料理はちょっと！と思われている方にもとっても簡単でおすすめです。
給食ではカレー煮やトマト煮などもあります。