



給食だより

2021年5月号



手洗い・うがいで感染症予防



新緑が鮮やかな季節になりました。過ごしやすい気候になりましたが、新型コロナウイルスの影響で思うように活動できない日が続いているのではないのでしょうか？ また、三重県内でも感染者が増加しているなか、「かからない」ために、外から帰ったときや食事前にはこまめな手洗い・うがいを心がけましょう。

♪ ごはんの前には手を洗おう ♪

家の中や外には、目に見えないたくさんの細菌やウイルスがいます。一見きれいに見える私たちの手には、その細菌やウイルスなどがたくさん付着している可能性があります。こまめに手洗いをするのは、いろいろな感染症から私たちを守ることに繋がります。特に食事の前の手洗いは、とても大切です。アルコール消毒は除菌効果が高いのですが、「汚れ」は落ちません。外遊びの後などは、「汚れ」を落とすためにしっかりと手を洗うことが必要です。この機会に正しい手洗いを覚えましょう。



さあ、みんなで手をあらおう!!



こどもの日はぜひお子さまと一緒にクッキングを楽しんでみませんか？



カンタン♪ こどもの日レシピ



【炊き込みチキンライス】

《ざいりょう》 4人分

| | |
|-----------|-------|
| お米 | 2合 |
| たまねぎ | 1/2 個 |
| にんじん | 1/4 本 |
| 鶏もも肉 | 130g |
| コンソメ (顆粒) | 小さじ 2 |
| ケチャップ | 大さじ 4 |
| 中濃ソース | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 小さじ 1 |
| みりん | 小さじ 1 |
| バター | 大さじ 1 |
| たまご | 2 個 |
| 牛乳 | 大さじ 1 |
| 片栗粉 | 小さじ 1 |
| 水 | 小さじ 2 |
| サラダ油 | |

《つくりかた》

「チキンライス」

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りに、鶏肉は小さめに切っておく。
- ② 炊飯器に研いだお米を入れ、調味料 A を入れてから、水を 2 合のラインに合わせて入れる。
- ③ ①を加え、普通炊きで炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、バターを加えてさっくり混ぜる。

「薄焼きたまご」

- ① ボールにたまご、牛乳、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② サラダ油をしいた玉子焼き器(なければフライパン)で薄焼きたまごを 4 枚焼く。

「飾り付け」

- ① お皿にチキンライスを平らに盛り、薄焼きたまごで包む。
- ② しっぽの部分を包丁でカットする。
- ③ チーズ・のりを丸く切り、目を作る。
- ④ ケチャップでうろこを描く。

