

きゅうしよくだより

令和6年(2024年)12月
 枚方市立小倉小学校

手洗いは感染症予防の基本です

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、見ためはきれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐだけでなく、周りの人へ感染を広げないためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



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。

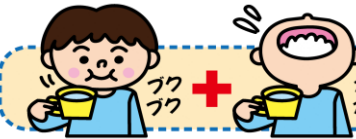
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。



ねまつ 年末の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



冬休みの食生活～10のポイント



<p>た (食) ベすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>一以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

シャキシャキれんこんとうまうま鮭の具だくさんみそ汁

～12/4の給食こんだてより～

枚方市学校給食コンテストの入賞作品です。くずは小学校の児童が考えてくれました。テーマは『まごわやさしい』の食材を使った料理です。児童のアピールポイントは、「れんこんとこんにやくの食感がよく、おかずになる一品、鮭も入っているので満足感がある、工夫した点はれんこんとこんにやくの食感を残し、ごま油を入れて風味を出したところ」です。

材料(5人分)

- ◆ 鮭(角切り)・・・75 g
- ◆ 人参(いちょう切り)・・・25 g
- ◆ 玉ねぎ(うす切り)・・・100 g
- ◆ れんこん(いちょう切り)・・・50 g
- ◆ 板こんにやく(色紙切り)・・・50 g
- ◆ キャベツ(短冊切り)・・・100 g
- ◆ ごま油・・・1.5 g
- ◆ 削り節・・・12.5 g
- ◆ 水・・・500 g

作り方

- ① だしをとる。
- ② 板こんにやくは、塩もみし(分量外)、ゆでてあくを抜く。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、人参、玉ねぎ、れんこんを炒める。
- ④ 沸騰した湯(分量外)で鮭をゆがいておく。
- ⑤ ③にだしを入れて、沸騰したら④の鮭を入れる。
- ⑥ 残りの調味料を入れて味を調える。