

## 衛生に気をつけて食事をしよう

いよいよ給食が始まります。新型コロナウイルスの感染拡大が心配される中、食事をするときもいつも以上に衛生面に注意をする必要があります。給食の前には、しっかり手洗いをする事ももちろん、配膳台をきれいにふく、換気をするなど、教室環境の衛生にも気を配りましょう。

また、体の調子がすぐれないと抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、丈夫な体を作りましょう。



- 手は石けんできれいに洗いましょう。
- 手を洗った後は清潔なハンカチでふきましょう。  
せっかく手を洗ってもハンカチが不衛生だとまた、ばい菌がついてしまい、意味がありません。
- しっかり水気をふきとってからアルコール消毒しましょう。

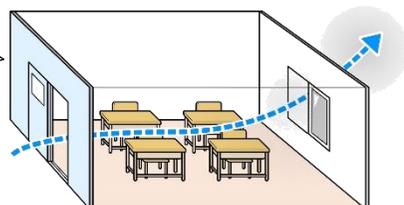
- 配膳台はきれいにふきましょう。
- 配膳台を拭く台ふきは、きれいに洗ってしっかり乾かしましょう。  
きちんと洗って乾かさないとカビが発生します！



給食当番は…（分散登校の間は先生が配膳します）

- 帽子から髪が出ないようにしっかりかぶりましょう。
- マスクは鼻までおおいましょう。
- 手は石けんできれいに洗い、アルコールで消毒しましょう。
- 白衣はきれいに洗濯し、清潔に保ちましょう。
- 体調の悪い人は給食当番を変わってもらいましょう。

- 教室はきちんと清掃、整頓し、配膳台の近くに不要なものを置かないようにしましょう。
- 窓と廊下側の扉を開け、十分換気をしましょう。
- 机と机の間隔を空けて座りましょう。





- 給食当番から給食を受け取る時もマスクをしましょう。
- 給食用のナプキンは毎日洗濯して清潔な物を用意しましょう。
- 食事中は、静かに味わって食べましょう。



- 一度盛り付けられた給食は戻しません。(減らしません。)
- おかわりは、先生がよそります。



- 食べた後も手を洗いましょう。

うちで作ろう♪

## 給食レシピ紹介

**おからのキッシュ** おからが入ったヘルシーキッシュ。皮なしなので、手軽に作れます。

材料《直径8cm丸マドレーヌ型6個～8個分》作り方

おから	80g	①ベーコンは短冊切り、タマネギは薄切り、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。
卵	M4個	しめじは石づきをとり、ほぐす。大きければ2～3等分にする。
ベーコン	3枚	②卵をとき、生クリーム、ピザチーズ、パセリを加え、混ぜておく。
玉ねぎ	3/4個	③フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しめじを加えて炒める。
にんじん	1/3本	④野菜がしんなりしたら、おからを加えて炒める。
しめじ	1/2袋	塩、こしょうで調味する。
パセリ	1枝	⑤②に④を加えて混ぜる。
バター	10g	⑥マドレーヌ型に分け入れ、180度のオーブンで10分～15分焼く。
塩	小さじ2/3	
こしょう	少々	
ピザチーズ	50g	
生クリーム	50cc	
マドレーヌカップ	6枚	

- グラタン皿などの耐熱容器で大きく焼いてもよいでしょう。
- パセリの代わりに、ゆでたほうれん草を入れても美味しくできます。
- 冷凍パイシートを伸ばしてタルト型に敷き、流し入れて焼くと本格的です。その場合は200度のオーブンで20分～25分焼いてください。焦げそうなときは上にアルミホイルをかぶせます。

