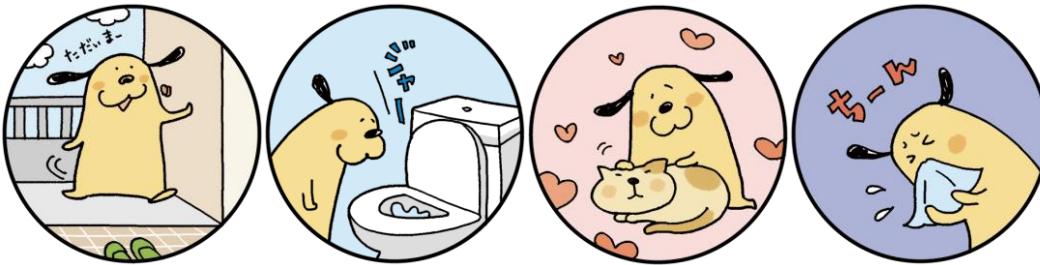


# 食育だより

12月号

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があるからです。細菌やウイルスによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

## こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後



料理をする前



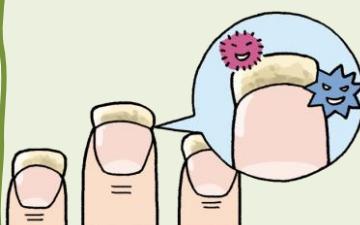
食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。

清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



## 冬至にゆず湯と

### かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずをうかべたふろ（ゆず湯）にはいったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひかないといわれています。



## 保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ

11月の人気メニュー

### 鶏肉のごまネーズ焼き

| 材料名     | 児童1人あたりの使用量(g) | 切り方   | 作り方                         |
|---------|----------------|-------|-----------------------------|
| 鶏もも肉    | 40             | からあげ用 | ①ボウルに☆印の調味料をくわえてませる         |
| ☆にんにく   | 0.5            | すりおろす | ②鶏もも肉を①の調味料に30分以上つけておく      |
| ☆しょうが   | 0.5            | すりおろす | ③クッキングシートをひいた鉄板に②の鶏もも肉をならべる |
| ☆食塩     | 少々             | 少々    | ④200度で予熱したオーブンで15分加熱する      |
| ☆こしょう 混 | 少々             | 少々    | ⑤中まで火が通っていたら出来上がり           |
| ☆しょうゆ   | 2              |       |                             |
| ☆マヨネーズ  | 8              |       |                             |
| ☆三温糖    | 0.3            |       |                             |
| ☆ごま油    | 2              |       |                             |
| ☆すりごま   | 1              |       |                             |
| ☆炒りごま   | 0.5            |       |                             |

オーブンのかわりに、  
フライパンで焼いてもおいしくできます



## 12月のおすすめメニュー ざくざくチキン

| 材料名     | 児童1人あたりの使用量(g) | 切り方   | 作り方                                     |
|---------|----------------|-------|-----------------------------------------|
| 鶏もも肉    | 40             | からあげ用 | ①ボウルに☆印の調味料を加えてませる                      |
| ☆しょうが   | 0.2            | すりおろす | ②鶏もも肉を①の調味料に30分以上つけておく                  |
| ☆にんにく   | 0.2            | すりおろす | ③別のボウルに★印の材料を加えてませ、バッター液をつくる            |
| ☆しょうゆ   | 1              |       | ④バッター液に②の鶏もも肉をつけたあと、コーンフレークを適量まぶし、油で揚げる |
| ☆料理酒    | 0.5            |       | ⑤中心まで火が通っていたら出来上がり                      |
| ☆食塩     | 少々             |       |                                         |
| ★小麦粉    | 2              |       |                                         |
| ★片栗粉    | 2              |       |                                         |
| ★水      | 6              |       |                                         |
| コーンフレーク | 適量             |       |                                         |
| 揚げ油     | 適量             |       |                                         |

コーンフレークは、ノンシュガータイプを使用してください

