

手をしっかり洗いましょう

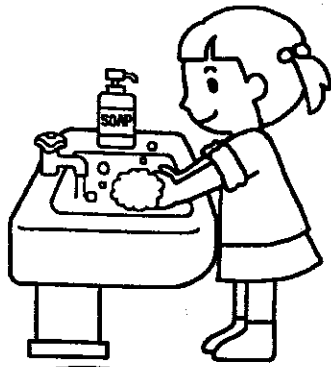
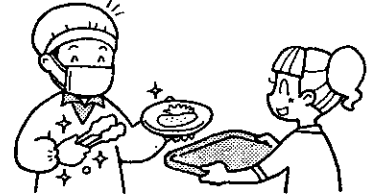
人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。

その中には、食中毒などを引き起こすものもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防に有効な手段といわれています。

給食当番さん、気をつけて！

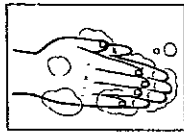
給食当番は、クラス全員の給食を扱うので、特に清潔にすることが求められます。自分1人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番は、きれいな白衣を身につけ、作業を行う前にしっかり手を洗いましょう。



実践してみよう！

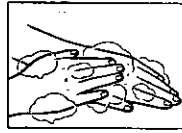
正しい手の洗い方

① 手のひら



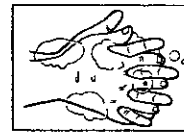
流水で軽く手を洗ってから、石けんを泡立て、手のひらを洗います。

② 手の甲



手の甲を洗います。

③ 指の間



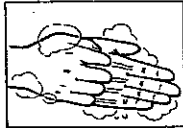
手を組むようにして、指の間を洗います。

④ 親指



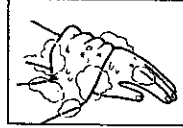
片方の手で親指をにぎり、まわすようにして洗います。

⑤ 指先



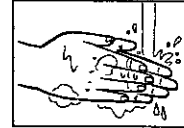
指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。

⑥ 手首



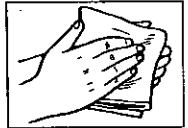
片方の手で手首をにぎり、まわすようにして洗います。

⑦ すずく



流水で、手についた石けんをきれいに洗い流します。

⑧ ふく



きれいなハンカチやタオルで、しっかりとふきます。

今月の給食メニューから、〈初がつおの竜田揚げ〉(5/13登場)、〈鶏肉のさっぱり煮〉(5/20登場)をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量(g)	作り方
初がつおの竜田揚げ	かつお(1切30g)	2切	① : 材料A のしょうがは、すりおろしてしょうが汁にする。 ② : 材料A の調味料と①のしょうが汁を混ぜ合わせ、かつおを漬ける。 ③ : 鍋に揚げ油を入れて、180℃に熱しておく。 ④ : ②のかつおに片栗粉をまぶして揚げる。 ⑤ : 食器に盛り付けて、いただく。 <I材料 - : 188 kcal> * かつおは、初夏の到来を感じさせる魚で、暖かい海水に生息しています。日本では、早春から黒潮(暖流)ののって北上しはじめます。この時期のかつおを「上りがつお」といい、初がつおとして食卓にあがります。また、秋にはかつおが南下するため、この時期のかつおを「戻りがつお」、「下りがつお」と呼ばれています。かつおは、たんぱく質が豊富な魚です。初がつおは、脂肪が少なくさっぱりとした味わいです。刺身をはじめ、煮る、焼く、揚げるなどいろいろな調理方法で食されています。
	A { 酒	18	
	しょうゆ	50	
	しょうが	25	
	片栗粉	70	
	揚げ油	適量	
鶏肉のさっぱり煮	煮汁 A { さとう	70	① : にんにくとしょうがは、うす切りにする。 ② : 鍋に、材料A の調味料と①の にんにくとしょうがを入れて、火にかけ、煮汁を作る。 ③ : ②が煮立ったら、鶏手羽元を入れて、落とし蓋をして弱火でじっくりと煮る。 ④ : 食器に盛り付けて、いただく。 <I材料 - : 159 kcal> * 食酢の成分は、クエン酸(人の体内にも存在する酸の一種で、重要な成分)です。クエン酸は、乳酸(疲れたときに出る疲労物質)を分解する働きもあります。クエン酸の力で、体の疲れを回復しましょう。クエン酸が含まれる食品は、食酢のほか、梅干し、かんきつ類などです。
	酒	20	
	酢	200	
	しょうゆ	200	
	水	70	
	にんにく	10	
	しょうが	20	
鶏手羽元	2本		

