

5月給食だより

令和5年5月

伊佐市立学校給食センター

毎日元気に過ごすためには、みなさん一人一人の体調管理がとても大切です。給食だより5月号では、上手な手洗い、給食当番の身支度について、お話をします。

毎月19日は『食育の日』です。食にまつわるお話をしましょう。

食中毒やウイルス予防の基本！上手な手洗いができていますか？



① 水でぬらす	② 泡立てる	③ 手のひら	④ 手の甲	⑤ 指と指の間
⑥ 親指	⑦ 指先	⑧ 手首	⑨ よく水で流す	⑩ ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

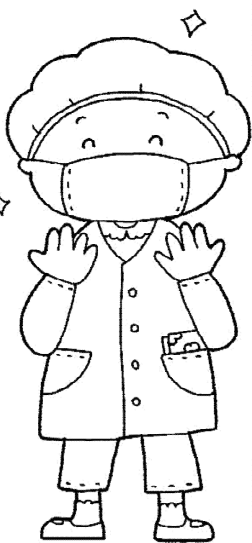
マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチをも持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？



アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。アルコール消毒よりも石けんを使って手を洗ったほうが、よりウイルスを減らせるという研究もあります。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

作ってみませんか？ 給食の味！～からあげ～

《材料》

- とりモモ肉 50g 10個
- おろしにんにく 小さじ2
- おろししょうが 小さじ2
- 料理酒 おお
- こしょう 少々
- うすくちしょうゆ おお
- ごまあぶら こ
- 片栗粉 60g
- 揚げあぶら 適量

《作り方》

- 鶏モモ肉をAに漬け込む(1時間程度)
- 片栗粉を①にまぶす。
- 鍋底から5cmほどの揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、②を入れる。中に火が通るまで5～6分ほど揚げて油を切る。



4月の給食でとても人気がありました♪

