

12月食育だより

高崎学校給食センター

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



①水で手をぬらし、②手の甲を、③指先・爪の間を、逆④指の間を

せっけんをつけて、のぼすように手のひらの上で洗う。手のひらを洗う。しっかりとこする。よくこする。

正しい手の洗い方を確認しよう

⑤親指は、ねじりながら洗う。⑥手首を洗う。⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスが整いやすくなります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>	<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>
---	---	--	---

朝ごはんレシピ

- ◎ パーコンとチーズのむしパン
 [2個分(直径8.5cmのココット)]
 ★ホットケーキミックス：50グラム
 ★牛乳：50ミリリットル
 ★サラダあぶら：小さじ1
 ・ベーコン：20グラム
 ・クリームチーズ：40グラム
 ・パセリ：適量

- 【作り方】
- ① クリームチーズ、ベーコンは1cm角に切る。
 - ② ボウルに★を入れて泡立て器で混ぜる。
 - ③ よく混ぜたら①を加えてゴムベラでざっくりと混ぜる。
 - ④ グラシンを敷いたココットに8分自まで流し入れパセリをふってふんわりとラップをかける。
 - ⑤ 600ワットの電子レンジで3分加熱したら完成!
 (※竹串をさして生の生地がついてこなければ)