

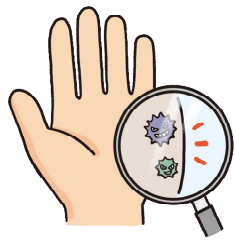
# 食育だより



令和4年度12月発行  
琴浦町立学校給食センター

いよいよ12月、朝夕は一段と冷え込むようになりました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい時期です。感染症予防の第一の鉄則は手洗いです。寒くなるについ、簡単に済ませがちです。引き続き、「せっけんを使ったいい手洗い」に心がけましょう。

## なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

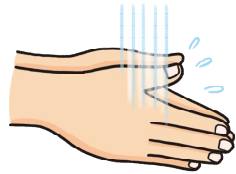


手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみすみまで丁寧に洗いましょう。

## せっけんでしっかり手を洗おう！



1 水道から水を出し、手をよくぬらします



2 せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



3 泡立てたせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。



4 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



5 指の間を洗います。



6 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



7 手首も忘れずに洗います。



8 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

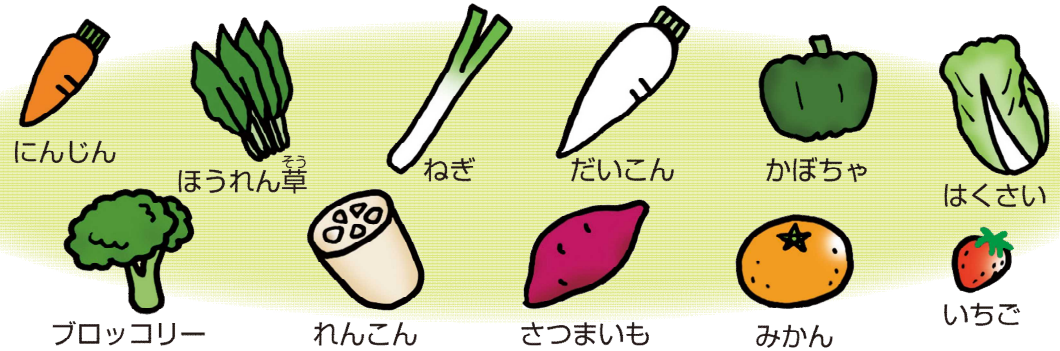


## 寒さに負けない食事



感染症対策には、日頃から体の抵抗力を高めておくことも大切です。毎日の食事で、栄養のバランスを意識するようにしましょう。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体作りに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

## ミネストローネ

野菜たっぷり、セロリも入っていますが人気のスープです。季節の野菜をたっぷり使って「食べるスープ」にすれば立派なおかずになります。

4人分

【材料】

マカロニ（耳型のオレキエッタなど）…… 20g  
オリーブ油…… 小さじ1  
おろしにんにく（チューブ）…… 1cm  
ベーコン…… 1枚  
たまねぎ…… 1/4個  
水…… 800cc  
じゃがいも…… 1個

にんじん…… 1/3本  
キャベツ（葉）…… 2枚  
セロリ…… 5cm  
トマト…… 1/4個  
ケチャップ…… 50g  
赤ワイン…… 小さじ1  
固形ブイヨン…… 1個  
塩・こしょう…… 少々

【作り方】

- セロリは薄切り、野菜やベーコンを1cm角・幅に切りそろえる。なべにオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコン、たまねぎを炒める。
- 水を入れ、ローリエと残りの野菜を入れ、調味料を加えてあくをとりながら煮る。
- 野菜を煮ている間にマカロニをゆでておく。
- 野菜がやわらかくになったら、ゆでたマカロニを加え、塩・こしょうで味を調べて出来上がり♪

