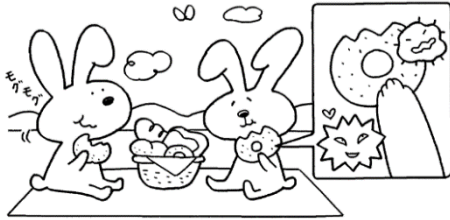


12月給食だより

令和6年12月
茂原市学校給食センター 中学校

寒い季節や空気が乾燥している時には、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪などを予防するには、手洗い、うがいが重要です。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法です。洗い残しの無いように手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

✨きれいな見た目に見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



みんなで食べると
おいしいね

家族や友だちと一緒に食べることは、
子どもの健やかな成長に大切です。

石けんを使った手洗い



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。

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。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



☆作ってみよう！ おすすめレシピ ブロッコリーとエビのサラダ ☆中学校献立 12/20レシピ

〈材料 4人分〉

- ・ブロッコリー 80 g
- ・キャベツ 2～3 枚分
- ・コーン缶 大さじ 2 強
- ・冷凍むきえび 40 g
- ・白ワイン 小さじ 1/2 強
- A {
 - ・カレー粉 ひとつまみ
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・ブラックペッパー 少々
 - ・フレンチドレッシング 大さじ 1/2
 - ・マヨネーズ 大さじ 2・2/3

〈作り方〉

1. 冷凍むきエビは解凍し、白ワインで酒蒸しにする。粗熱が取れたら、冷蔵庫でよく冷やす。
2. ブロッコリーは小房に分け、小さめに切り分ける。キャベツはざく切りにしておく。
3. 2を茹でて水冷し、水気を絞ってコーンと合わせ、冷蔵庫でよく冷やす。
4. Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
5. 1と3を混ぜ、4をかけて、さらに混ぜる。