

12月 給食だよ!



毎月19日は「食育の日」
旬の食材を知って美味しく食べよう!

正しい手洗いと咳エチケットはご存知ですか?

ノロウイルスやインフルエンザが流行する時期になりました。感染予防の基本となる、「正しい手洗い」と「咳エチケット」をご紹介します。

◆正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石鹸を水で十分に流したら、ペーパータオルや清潔なタオルで手を拭き取り乾かします。

◆咳エチケット ※感染症を他人に感染させない為の、咳・くしゃみ時のエチケット

- マスクは鼻から顎まで確実に覆う
- 咳・くしゃみ時はティッシュ・ハンカチで鼻や口を覆う
- 使ったティッシュはすぐに捨てる
- 咳・くしゃみ時は他の人から顔をそらす
- こまめな手洗いを心がける

セロリ



苦味と香りが強いセロリ。淡色野菜の分類に入ります。独特の香りとシャキッとした歯ごたえが特徴ですが、大人に比べて苦味に敏感な子どもにとって、セロリは食べにくい野菜のひとつです。子どもの味覚は非常に敏感で、セロリが嫌いな子どもがセロリを食べられるようになるためには、この苦味を軽減させると食べやすくなりますよ。

- ♪セロリの苦味を軽減させる下処理のポイント♪
- ・流水で茎にある筋を包丁などで取る
 - ・軽く下茹でする。

- ♪セロリ嫌いの克服料理♪
- セロリ独特の“香り”を消すために、牛乳や香辛料を使ったメニューを。
- ・牛乳を使った料理 (ポタージュスープ、ケーキサレなど)
 - ・香辛料を使った料理 (肉や魚の煮込み料理、カレーなど)