



給食だより



しっかり手を洗おう！！



感染症は、手や指に付着したウイルスや細菌が鼻や目・口から体内に入ることによって罹患します。
手洗いは、手や指を介した感染症の予防にとっても有効です。
食事の前後はもちろん、外から帰った後なども、ウイルスや細菌を洗い流しましょう。

手洗いの5つのタイミング

① 公共の場所から帰った時。



④ 病気の人のケアをした時。



② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時。



⑤ 外にあるものに触った時。



③ ご飯を食べる前と後。



正しい手洗い方法

 ① 水道水で手をぬらす	 ② 石けんをしっかりと泡立てる	 ③ 手のひら、手の甲を洗う	 ④ 指と指の間をこすりよぶように洗う
 ⑤ 親指を反対の手でつかんで洗う	 ⑥ よくこすって、指先、爪の間も洗う	 ⑦ 手首を洗う	 ⑧ 流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでふく

正しい手洗いの方法を身に付け、感染症に負けないよう過ごしましょう！(*'▽')

☆コバト保育園給食メニュー☆

「このは揚げ」

【材料(約4人分)】

・すり身	120g	・小麦粉	20g
・長葱	32g	・澱粉	12g
・玉葱	40g	・カレー粉	1g
・人参	24g	・三温糖	6g
・たまご	24g	・塩	2g
		・揚げ油	



《作り方》

- ① 玉葱・長葱はみじん切りにする。
人参はすりおろす。
- ② ボウルにすり身、①、たまごを入れたらよく混ぜ合わせる。
混ぜたら澱粉、小麦粉、カレー粉、塩を入れてさらに混ぜ合わせる。
- ③ ②がよく混ざり出来上がったなら、お好みの大きさの小判型に丸めて油で揚げていく。
- ④ ③に火が通ったら完成・☆ (◡‿◡) ☆・°



2月3日、保育園での豆まきの日のおやつは、大豆からできた豆乳を使ったシフォンケーキです(*^^*)