

給食だより



2020年
5月号

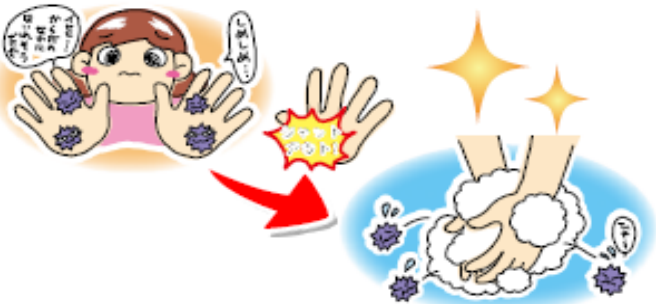
(毎月19日は食育の日)

相良村学校給食共同調理場

て あら じぶん けんこう まも
手洗い・せきエチケットで自分の健康を守りましょう。

シャットアウト① ~せっけん手洗い~

●「いただきます」の前や「ただいま」の後は……



●せっけん手洗いでシャットアウト!

ウイルスをシャットアウトする方法の

1つがピカピカ手洗いです。

- ・外から帰った時 ・食事のまえ
- ・トイレのあと ・そうじのあと
- ・動物をさわったあとなど……

かわ 乾いたらアルコールでさらに消毒してもよいです。

じかん かい
1時間に1回は
かんき
換気をしましょう。

シャットアウト② ~清潔なハンカチ~

●洗った後のぬれた手は……



●清潔なハンカチでよくふきとってクリーン!

シャットアウト③ ~せきエチケット~

●せきやくしゃみが出そうになったら……



●せきエチケットでシャットアウト!

ちようりいん きやうこうちゆう つく
調理員さんが、休校中に作られた
マスクもご活用ください。



裏面もあります。



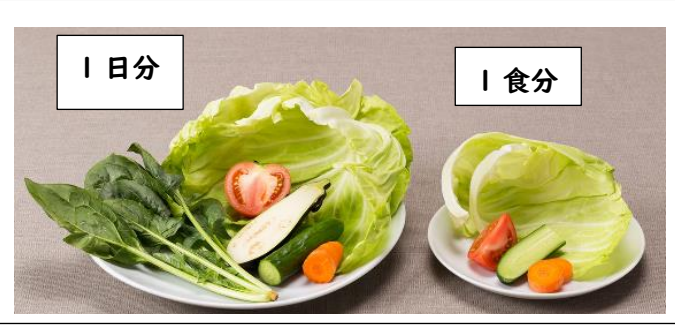
健康3原則の一つは「食事」です。



野菜料理、足りていますか？

食事は、『主食・主菜・副菜』をそろえて栄養バランスが整うようにして食べましょう。とくに野菜には体の調子を整えみんなの体を守ってくれるのに役立つ栄養素がたくさんあります。好き嫌いせずにしっかり食べるようにしましょう。

国が定めている野菜の摂取目標量は一日「350g」です。



平成30年国民健康・栄養調査(結果の概要)によると、成人男女の平均野菜摂取量は1日281.4g。おかずをあと一皿分を足すと、目標値に届くことになります。



チャレンジ! クッキング
(給食で人気のレシピ作ってみませんか?)

【ミモザサラダ】(5人分)

- | | | | |
|------|--------------|---------|------|
| (材料) | ・卵 1個 | 調味料 | |
| | ・ブロッコリー 2/3房 | ・マヨネーズ | 大さじ3 |
| | ・チーズ 50g | ・薄口醤油 | 小さじ1 |
| | ・りんご 約1/2個 | ・酢 | 小さじ1 |
| | ・ハム 2枚程度 | ・塩、こしょう | 適量 |

(作り方)

- ①卵はゆでたまごを作る。殻をむいて、つぶしておく。
- ②ブロッコリーは小房にわけて、ゆがいておく。
- ③りんごは、いちちょう切りにし、チーズは角切りに切る。
- ④ハムは短冊切りにする。(給食では蒸しています。)
- ⑤全ての材料を合わせ、調味料であえてできあがり!



黄色いふわふわしたミモザの花をイメージして料理の名前がつけられました。黄色の食材ということで、卵をつけています。