

給食だより 12月

寒い時こそ、ていねいに しっかり手を洗おう！



平成26年度
高岡市立牧野小学校

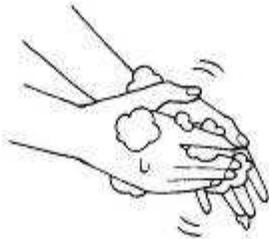
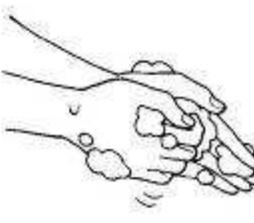
12月になり寒さが増してきましたが、体調をくずしてはいませんか？ 冬は、風邪やノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

冬にぴったりな なべ



なべはさまざまな食材を入れることができ、また、加熱によって、野菜のかさが減るので、多くの量をとることができます。さらに温かい料理のため、体も温まります。これからの寒い時期にぴったりな鍋を食べて、冬を元気に乗り越えましょう。

これで完ぺき！ 手洗い完全マニュアル

<p>①手を水でぬらして、石けんを泡立てよう</p> 	<p>②手のひらを洗おう</p> 	<p>③手の甲を洗おう</p> 
<p>④指の間を洗おう</p> 	<p>⑤親指を洗おう</p> 	<p>⑥指先を洗おう</p> 
<p>⑦手首を洗おう</p> 	<p>⑧水で洗い流そう</p> 	<p>⑨ハンカチでふこう</p> 

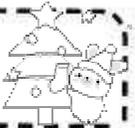
下の項目にチェックが入る人は当番を代わってもらおう！

- おなかを下している
- おなかが痛い
- 熱がある
- 吐いてしまった

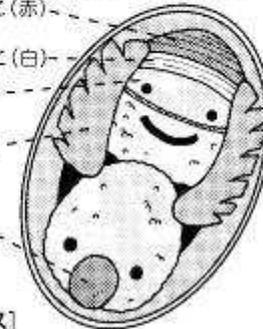


作って
みませんか？

サンタとトナカイおにぎり



- かに風味かまぼこ(赤)
- かに風味かまぼこ(白)
- ハム
- ウィンナー
- ソーセージ
- 梅干し



材料

- 【サンタクロス】**
 ごはん…… 90g ツナ(缶詰)…… 小さじ2
 マヨネーズ…… 小さじ1/2 ハム …… 少々
 かに風味かまぼこ 適量 焼きのり …… 少々
- 【トナカイ】**
 ごはん…… 90g しょうゆ …… 小さじ1/2
 かつおぶし …… 小さじ2 ウィナーソーセージ… 1本
 焼きのり …… 少々 梅干し(小)…… 1個

つくり方

【サンタクロス】

- ①ツナとマヨネーズを混ぜ合わせます。
- ②ラップフィルムにごはんをのせ、①を入れて依形に握ります。
- ③かに風味かまぼこを薄くはがして②の上に帽子のようにのせます。
- ④ハムを切って顔の部分をつくり、焼きのりで目と口をつくり、飾りつけます。

【トナカイ】

- ①ウィンナーソーセージを縦半分に切り、それぞれに切れ目を入れてゆで、冷ましておきます。
- ②ごはんにかつおぶしとしょうゆを入れて混ぜ、ラップフィルムを使って依形ににぎります。
- ③②に焼きのりで作った目と、梅干し(器)、ウィンナーソーセージ(角)を飾りつけます。