



# 12月 給食だより

石原かがやきこども園 管理栄養士 水野路子

今年もあっという間に最後の月となってしまいました。

風邪はひいていませんか？真っ赤なほっぺにしながらも、園庭で元気に遊ぶ子供たちの体も心も、ポカポカ温かくしてくれる給食を取り入れていきたいものです。

## 寒いけど、冷たいけど、しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち。水に触るだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

### ＊ ＊ 手洗いのポイント ＊ ＊



①手をぬらして



②石けんを泡立てて、指先から手首まで



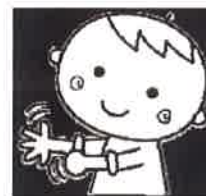
③指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう



③最後に流水で残った泡を洗い流します



③きれいなペーパータオルでふきます



手は、物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着しているのです

## レシピ紹介 ～ポークチャップ～

【材料 2人分】 豚肉 200g 玉ねぎ 1個  
コンソメ小 1/2 ケチャップ大 2 ウスターソース大 2  
水 50cc

【作り方】

- ①油をひいたフライパンで豚肉と玉ねぎを炒める。
- ②コンソメ、ケチャップ、ソース、水をいれ煮からめる
- ③野菜をまぜてどうぞ

※ばら組 関口菜子ちゃん、のびのび組 佳穂ちゃんのお母さんよりレシピ提供いただきました。12月の献立に参考にさせていただきます。ありがとうございました(^^) 楽しみにしててくださいね★

## おいしいつづやき

12月はばら組さんのリクエストメニューがいくつか入っています。

ばら組さんに「リクエスト何がいい??」とたずねると、「ラーメンに餃子!!」と嬉しそうに献立を作ってくれました♪ 大好きなパンのリクエストいただき、給食室でも頑張って作らないとね。と気合十分です。ぜひ楽しみにしててくださいね★☆

ばら組さんリクエストメニュー

1日：やきそばパン 13日：ラーメン  
20日：チョコバナナクレープ  
28日：野菜たっぷり餃子

