

# 給食だより



2015年12月号  
シャローム三育保育園

今年も残りあと1ヶ月です。12月は行事がたくさんあり元気に生活したいですね。しかし、これから朝晩の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥するため、風邪をひきやすくなります。風邪のウイルスに負けないためには、免疫力がアップするビタミンや体が温まる食事をとり入れましょう。バランスの良い食事を心がけることも大切です。

## うがい・手洗いについて



「うがい」には、口の中やのどからウイルスなどを洗い流す効果があります。うがい薬を用いた場合には殺菌効果も期待できます。

手洗いは以下のタイミングで、しっかり手洗いをするように心がけましょう。

- ・外出から帰ったあと
- ・調理の前後、食事の前
- ・咳、くしゃみをしたあと
- ・トイレのあと
- ・動物(ペットなど)にさわったあと

手洗いが不十分になりやすい部位も載せておきましたので参考に、「ていねい」な手洗いをしましょう。



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考：Tay et al., Nursing Times, 74, 54(1978)

### 今月のメニュー



## ～ぶり大根～

ぶりの旬は冬。脂がのったぶりはコクのある煮物になります。

～材料～ 4人分

ぶりの切り身 4切れ

大根 1/2本

酒 2/3カップ

みりん 1/4カップ

しょうゆ 大さじ3

砂糖 大さじ1

1 大根は皮をむいて輪切りにし、鍋に入れてかぶるくらいの水を注いで中火にかける。煮立ったら15分ほど煮て、ざるに上げる。ぶりは熱湯にサッと通し、表面の色が変わったらすぐに取り出す。

2 鍋に水2と1/4カップ(分量外)、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて煮立ったら大根を入れ、弱めの中火で15分ほど煮てぶりを加える。

3 ぶりを加えた後に落としぶたをして、さらに15分ほど煮れば、でき上がり。