



12月給食だより



東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

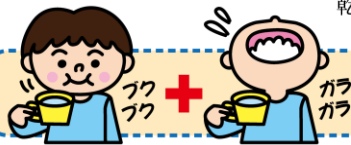
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

年末年始の行事と行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

かぼちゃと小豆のいとこ煮

12月の献立から料理を紹介



* かぼちゃのいとこ煮 *

【材料 4人分】

- 小豆 (乾燥) 16g
- 砂糖 小さじ2
- 食塩 少々
- 水 64cc

【作り方】

- 小豆は分量外の水で一度煮る。少し柔らかくなったら茹でこぼして分量の水で煮る。(弱火) 食べられる柔らかさになったら砂糖と塩を加えてさらに煮る。
- かぼちゃはだし汁~濃口しょうゆを合わせたものと一緒に柔らかくなるまで煮る。
- ※かぼちゃがひたひたになるように煮てください。
- ②の上①をかけて完成。

- かぼちゃ 240g
- だし汁 120cc
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1

かぼちゃと小豆は別で煮てください。煮汁はお好みで入れてください。

かぼちゃは一度電子レンジで柔らかくしてから煮ると時短になります。

だし汁はかつおや昆布などの和風だしであればなんでも大丈夫です。

顆粒だしは分量の水に合った規定量を入れてだし汁を作ってください。

かぼちゃのいとこ煮は、「野菜と豆は畑でとれるもの同士でいともこのよう

なものだから」その名がついたと言われています。(諸説あり)