



風邪やインフルエンザ、ノロの原因となるウイルスは手などを介して、口や鼻から体内に入りこみます。そして、人間の細胞を使ってウイルスは自分のコピーを作り出します。ですので、一番の予防は石けんでよく手洗いをしてウイルスを体内に入れないことです。また、せきやくしゃみのしぶきにはウイルスが入っている場合があります。きちんとマスクをつけて、周りに広がらないように気をつけることも大切です。



いかと冬野菜の中華炒め (2月7日(金))

ひらかたしがっこうきゅうしよく
枚方市学校給食
コンテスト入賞献立

材料 (5人分)

いか	100g	小口切り
酒	適量	
大根	150g	いちよう
人参	30g	いちよう
しいたけ	10g	細切り
ねぎ	15g	小口
とりがらスープ	5g(小さじ2弱)	
しょうゆ	5g(小さじ1弱)	
みりん	5g(小さじ1弱)	
ごま油	適量	
水	50cc	

《作り方》

- ①大根・人参はゆでておく。
- ②沸騰した湯に酒を入れ、いかをゆでる。
- ③フライパンにごま油を入れ、土生姜を焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ④大根・人参・しいたけを炒め、水を入れる。
- ⑤ゆでたいか、調味料を入れる。
- ⑥ねぎ、ごま油を少量入れ、仕上げる。

**※給食の量を基準にしていますので、
家庭で調理する時は調整してください。**

※おねがい※

- 先月の「もりもり食べよう週間」と同時に「エプロンチェック週間」を実施しました。その際、
- ①エプロンが小さくて服の袖が出ている、ボタンが留められない。
 - ②帽子に前髪を納めきれない。
 - ③マスクで鼻まで覆えない。
- などの児童が数名いました。体に合わないサイズの場合には買い替えもご検討下さい。衛生的な格好で配膳できるよう、今一度ご確認をお願いします。

