



校内発第 264 号  
令和 4 年 12 月 1 日

府立富田林支援学校 給食室

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調をくずしやすい季節です。冬は空気が乾燥しているため、新型コロナウイルスやかぜ、インフルエンザの流行が心配されます。予防のためにできることは、せっけんを使った手洗いです。外から帰ってきたときやトイレの後、食事の前には、せっけんで丁寧に手洗いをしましょう。

## なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



大丈夫だも〜ん

水だけの手洗いで、細菌やウイルスがしっかり落ち

ません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

## せっけんでしっかり手を洗おう！



① 水道から水を出し、手をよくぬらします



② せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



③ 泡立てたせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。



④ 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



⑤ 指の間を洗います。



⑥ 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



⑦ 手首も忘れずに洗います。



⑧ 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

だめだこりゃ

# とうじ 冬至とかぼちゃ



ねん なか たいよう いちばんひく いち ひる いちばんみじか よる いちばんなが ひ とうじ い  
1年の中で、太陽が一番低い位置にあって、風が一番短く、夜が一番長い日を冬至と言います。

ことし がつ にち  
今年は、12月22日です。

1  
むかし ふう さい けい いま  
昔は、冬にとれる野菜が今のよ  
うにたくさんありませんでした。

2  
これでは、ビタミン不足で風邪  
などの病気にかかりやすい。  
どうしたものか・・・？

3  
そうだ！ かぼちゃなら夏に  
収穫して、冬までとっておける。

4  
冬にかぼちゃを食べて、ビタミンを  
とろう。これで元気に冬を過ごせる  
ぞ！

5  
こうして、冬にかぼちゃを  
食べる習慣ができたとき・・・。

うん  
運がつくとして「ん」のつく  
食べ物を食べたり、ゆず湯に  
入る風習もあります。



Let's  
Cooking

## かぼちゃのそぼろ煮



ざいりょう にんじん  
材料 (4人分)

- かぼちゃ……………300g (1/4個)
- とりミンチ (豚でもできます) ……80g
- しょうが……………適量
- だし汁……………200g (1カップ)
- しょうゆ……………18g (大さじ1)
- さとう……………12g (大さじ1)
- 酒……………15g (大さじ1)

- ① かぼちゃを一口大に切り、しょうがをおろす。
- ② 小さめの鍋にミンチ、しょうが、調味料を入れ、混ぜてから火にかける。
- ③ 肉の色が変わったら、かぼちゃを入れ、ふたをして弱火でかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火をとめて一度冷ます。

返信らん (食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています)

( ) 学部 ( ) 年 名前 ( )