



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。

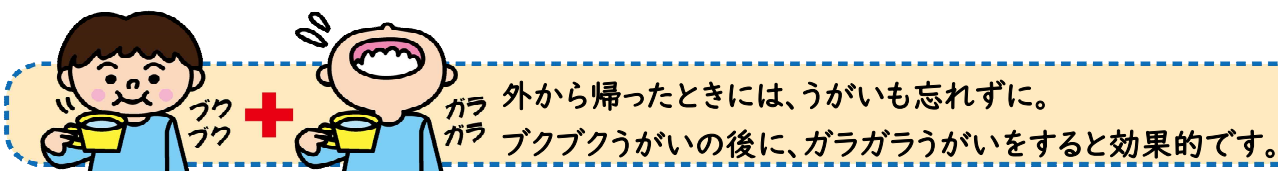
汚れの残りやすい部分は念入りに。

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。



みやぎの恵みたっぷり汁

【材料】(4人分)

- ・豚もも肉 50g
- ・にんじん 30g (1/4本分)
- ・だいこん 60g (幅1cm分)
- ・じゃがいも 100g (小1個)
- ・はくさい 60g (葉2枚分)
- ・油揚げ 30g (1枚)
- ・ねぎ 30g (1/3本分)
- ・木綿豆腐 100g (1/4丁)
- ・濃口しょうゆ 大さじ1と小さじ2
- ・和風だしの素 2g
- ・ごま油 適量

【作り方】

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、じゃがいもは1.5cm角に切る。はくさいは1cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをして、短冊に切る。豆腐はさいのめに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ④ ③ににんじん、だいこん、じゃがいもを加え、水を入れて煮る。
- ⑤ ④の野菜に火が通ったら、はくさい、油揚げ、豆腐を入れて煮る。
- ⑥ ⑤に調味料を入れて味付けし、最後にねぎを入れたら出来上がり！

12月13日の給食に登場します。宮城の冬野菜を使って、ご家庭でも作ってみてください。