



# 給食だより

令和元年 11月 29日  
高岡市立国吉中学校

今年も残すところ1か月となり、寒さも本格的になってきました。体温が下がり、抵抗力が落ちると風邪を引きやすくなってしまいます。日頃から、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

## “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振る季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すり等にたくさんついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



**こんな時は忘れずに!**

外から帰った時

食事の前

トイレの後

動物を触った後

**しっかり手を洗うには…**

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

\*手洗いは、2度洗いが効果的です。



## 給食のレシピ紹介



### さといものごまがらめ

<材料 4人分>

さといも (小)	280g	砂糖	大さじ 1
片栗粉	大さじ 3	白ごま	大さじ 1
揚げ油	適量	水あめ	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1		

<作り方>

- ① さといもの皮をむく
- ② 片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ 白ごまを炒る。
- ④ しょうゆと砂糖、水あめを煮て、たれを作る。
- ⑤ 揚げたさといもと④のたれをからめ、白ごまをふる。

\*揚げたさといもに「ゆずみそ」をからめてもおいしいです。

### 若鶏肉の黄金焼き

<材料 4人>

若鶏肉 (切り身 50g)	200g	卵	15g
塩、こしょう	少々	溶けるチーズ	20g
しょうゆ	小さじ 1/2	アルミカップ	4枚
小麦粉	大さじ 3		
カレー粉	少量		

<作り方>

- ① 鶏肉に塩、こしょう、しょうゆで下味をつける。
- ② 小麦粉、カレー粉、卵を混ぜ合わせる。
- ③ ①の鶏肉に②をからめる。
- ④ アルミカップに③を入れ、溶けるチーズをかける。
- ⑤ オーブンで焼く。(160~170℃で15~20分)