給食だより　2月

舞鶴市立中筋小学校

舞鶴市でも
インフルエンザ
流行中！

手洗いは簡単でとても有効な予防法
～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

空気が乾燥し、寒くなるこの時季はかぜ・インフルエンザ・ノロウイルスの流行が心配されます。

みなさんは、毎日どんな時にどのように手をあらっていますか？手を洗うことは、日常的に行うものなので、無意識のうちに自己流の洗い方をしていたりおろそかになっていたりしがちです。ところが手には目に見えない細菌などが多く付着しているため、知らず知らずのうちにかぜや食中毒が感染する原因ともなっているのです。

特に子どもたちの手は、おとなより抵抗力が弱く、感染しやすいので、それを防ぐ上でもきちんとした手洗いを身に付けることが重要です。

なぜ、予防になるの？

ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。手から食べ物に付いたり、手からロや鼻、目の粘膜に触れたりすることでウイルスが体内に侵入することが多いのです。

ウイルスをしっかり落とすためには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。

長さは「ハッピー・バースデー・トゥユー」の歌が２回歌える 20～30 秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？

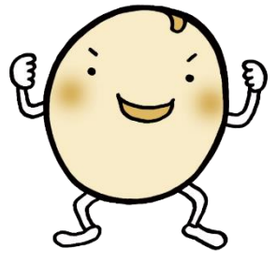
食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人も白衣に着替える前にしっかり手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！

せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調がわるいときは当番を代わってもらいます。

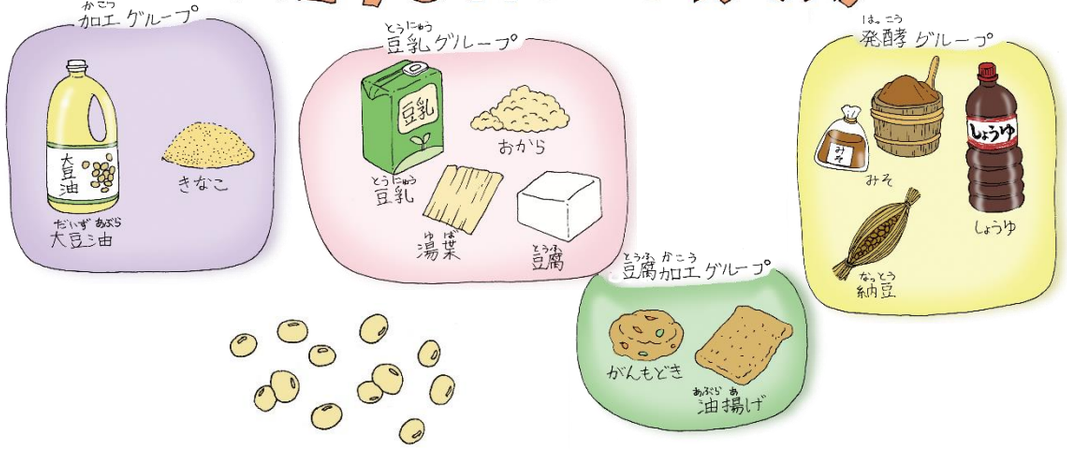
節分には、豆（大豆）を食べましたか？

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

大豆から作られる食べ物



２月は大豆を使ったこんだてが多く登場！
レシピを紹介します。

メキシコの豆料理を給食にアレンジしました。パンにはさんでもおいしいです。

チリコンカン（4 人分）

【材料】大豆 60ｇ（ゆで大豆なら 120ｇ）牛ひき肉 40ｇ　玉ねぎ 120ｇ
にんじん 20ｇ　サラダ油小さじ1　ケチャップ 20ｇ　砂糖　２ｇ
カレー粉・ガーリック・オールスパイス・塩こしょう少々
濃口しょう油小さじ1

【作り方】
① 大豆を前日から水につけて置き、ゆがく。（ゆで大豆は水洗い）
② 鍋にサラダ油を入れ、牛ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ガーリックを炒める。
③ 大豆・少しの水（大豆のゆで汁でもよい）で煮る。
④ 調味料・カレー粉・オールスパイスも加えさらに煮て仕上げる。