



12月給食だより



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。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す ずんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	ー以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	



給食レシピ

ゆず照り焼きチキン



【材料】(5人分)

- ・鶏肉もも肉…………… 300g
- ・塩…………… 少々
- ④ ⑤
・こしょう…………… 少々
- ・酒…………… 小さじ2
- ⑥
・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・ゆずティ…………… 大さじ1
- ・本みりん…………… 大さじ1
- ・水…………… 大さじ3
- ・片栗粉…………… 小さじ1

給食では、宇佐市産のゆずで作った「ゆずティ」を使う予定にしています。

【作り方】

- ① 鶏肉を5等分に切る
- ② 切った鶏肉に④の調味料で下味をつけておく。
- ③ 下味が付いた鶏肉をクッキングシートを敷いた天板に並べ220℃のオーブンで15分程度焼く
※焼時間は肉の大きさや機種によって調整してください。また、フライパンで両面焼きでも出来ます。
- ④ ⑥を鍋に入れひと煮立ちさせ、水とき片栗粉でとろみをつける。
※とろみはお好みで調整してください
- ⑤ 焼いた鶏肉にソースをかける

