



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) べ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) が匂の食べ物をとろう 	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 すんで、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ろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	<p>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。</p>		



ゆず照り焼きチキン



Table 1 (continued)

- 〔材料〕(5人分)

 - ・鶏肉もも肉 300g
 - (A) {
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・酒 小さじ2
}
 - (B) {
 - ・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①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 ⑩を鍋に入れひと煮立ちさせ、水と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

