

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願ひ致します。

## 新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p> <p>元気 清潔</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

## 給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
  - 髪が長い人は結びましょう
  - 髪が長い人は
- 手はせっけんできれいに洗う
  - 爪は短く切っておきましょう
  - 爪は短く切って
- マスクで鼻と口をおおう
  -
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける
- 清潔なハンカチを用意する
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。



毎月第3週目

### 減塩いいね! 週間

4月は11日(月)~17日(日)

#### 減塩レシピ紹介 ~豚肉と春雨の簡単常備菜~

〈材料 4人分〉

- 豚小間切れ肉 100g
- もやし 2/3袋 (150g)
- ニラ 1/3束
- 乾燥春雨 40g
- 水 150ml
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 酢 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 減塩だしの素 小さじ1

〈作り方〉

- ①耐熱容器にかっこ内の調味料を入れ、混ぜておく。
- ②春雨は水でぬらしてから①に入れる。
- ③春雨の上にもやし、豚肉をのせ、ラップをかけて、レンジ (600W) で4分程加熱する。
- ④ラップをはがし、かき混ぜる。
- ⑤④にキッチンサミで3cmに切ったニラを加え、再度ラップをかけてレンジ (600W) で2~3分加熱する。

レンジで簡単常備菜。冷蔵庫で3日間保存できます。豚肉の量を増やせば主菜にも。

※入善町公式HPより