

# 12月 給食だより

さいたま市立浦和大里小学校

令和7年12月

## 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。いろいろなもの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ついています。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。



浦和大里小学校では給食の配膳前に手のアルコール消毒をしていますが、消毒前の手洗いが疎かになっている児童も見られます。アルコールにはある程度の消毒作用がありますが、手に汚れが残っていたり、手洗いした時の水分が残っていたりすると、十分な消毒効果は得られません。まずは基本の手洗いをしっかりできるように心がけましょう。

### ☆給食のレシピを紹介します☆

「はるさめサラダ」は給食でよく登場する人気メニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

#### 【はるさめサラダ】

材料（切り方）	分量（g） 4人分	作り方
緑豆はるさめ	15	①はるさめ・野菜は茹で、水冷する。
だいこん（せん）	100	②だいこん・きゅうりに塩を振っておく。
きゅうり（せん）	50	③調味料を合わせてドレッシングを作る。
食塩	少々	④野菜の水分を絞り、ドレッシングと和える。
にんじん（せん）	25	
こまつな（2cm幅）	25	★給食では衛生管理上すべての食材を加熱処理しています。
砂糖	小さじ1/2	ご家庭で作る際は、はるさめ・にんじん・こまつなを茹でてください。だいこんときゅうりは生のままでも可です。
ごま油	小さじ1/2	★具材をもやしやハムにかえてもおいしいです。またお好みでからしを少しドレッシングに足すのもおすすめです。
米酢	小さじ1と1/2	
食塩	少々	
しょうゆ	小さじ2	

#### ☆給食室より☆

2年生の学級活動「めざせ！しそくじマナーのたつ人」のワークシートが返ってきました。保護者の方のメッセージは子どもにとって励みになります。その後の教室での子どもたちの様子は、食事マナーに気を付けている子もいれば、いつもの食べ方になっている子もいます。どうしても時間が経つと意識が薄くなってしまいます。正しい食事マナーが習慣化されるよう、ぜひご家庭でも引き続きお声掛け願います。