

# いだきま～す



給食だより  
令和8年2月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ~子どもに身につけてもらいたい食習慣~

## 感染症を予防しよう！

寒い時期や空気が乾燥している時期は感染症にかかりやすくなります。日ごろから手洗いや消毒を行い、細菌やウイルスを体のなかに入れないことが大切です。感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手が菌の運び屋になる!?

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。

つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。



### 食事の前に空気を入れかえよう！

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



### 規則正しい生活が元気のもと！

細菌やウイルスに負けない体づくりには、睡眠・栄養・運動が大切です。そのため、しっかり睡眠時間をとり、3食きちんと食事をして、適度な運動をしましょう。

規則正しい生活は元気のもとです。



レツ チャレンジ  
クリング！

### 給食レシピの紹介 「しゃりしゃりビーンズ」

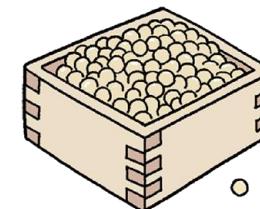
材料 4人分

- ・乾燥大豆 60g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・揚げ油 適量

#### <作り方>

- ① 前日に大豆をたっぷりの水に浸し、吸水させる。
- ② 水を切った大豆と片栗粉を袋に入れてよく振り、まんべんなくまぶす。
- ③ 高温の油で大豆をカラッと揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりんを小鍋で煮立たせる。
- ⑤ 揚げた大豆を④に入れて混ぜ、よく絡める。

※水煮大豆でも作ることができます。



### 冬に多いノロウイルスに注意！

ノロウイルスは冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には手洗い・消毒や食品の十分な加熱などが有効です。

